



# からだのごちそう

NO. 31  
平成21年6月号

## 今月のテーマ「初夏の野菜～トマト・ピーマン～」

野菜の栄養価は季節(旬の時期とそれ以外)により大きな変動があります。栄養価の高いのは、その野菜が最もよく育つ＝”旬”でそれ以外の時期にはダウンしてしまうものが多いのです。野菜それぞれに含まれる栄養成分のほか、栄養を逃がさない調理法を知っておくことが大切です。



### (特徴)

- ・β-カロテンの仲間で赤い色のもとになっているリコペン。
  - ・抗酸化力が強く、生活習慣病やがんを防ぐ作用が高いとされています。
  - ・酸味のもとクエン酸には疲労回復の効果があります。
  - ・リコペンはβ-カロテンと同様、油と一緒に摂ると吸収率がアップします。
- 加熱調理した方が吸収がよくなりますがビタミンCやカリウムを摂るには生食がおすすめです☆

### (選び方)

- ・色づきが均一で、皮に張りつつやがあり重みがあるものを選びましょう。

## トマトのバジルパン粉のせ

### 材料(4人分)

- トマト・・・4個
- ピザ用チーズ・・・30g
- 卵(小)・・・1個
- オリーブ油・・・大さじ1/2
- 塩・こしょう・・・各少々
- (a)バジルパン粉
- 生パン粉・・・2カップ
- にんにく・・・1片
- バジル(細かく刻む)・・・大さじ2
- オリーブ油・・・大さじ2
- パルメザンチーズ・・・大さじ1

### 作り方

- ①(a)バジルパン粉を作ります。フライパンにみじん切りにしたにんにくと、オリーブ油をいれ弱火で炒める。にんにくが色づいたらパン粉とバジルを加えて混ぜながら炒め、最後にパルメザンチーズを加える。
- ②トマトは上部を切りスプーンで種をくりぬき、切り口を下にしてキッチンペーパーにのせて汁気をきる。
- ③ピザ用チーズをトマトの半分の深さまで詰め、溶いた卵を流し込む。
- ④耐熱皿にオリーブ油を塗り、3を並べ、180℃のオーブンで約5分焼く。
- ⑤いったん取り出し、塩・こしょうをしてバジルパン粉のをせ、オーブンの温度を200℃に上げさらに8分焼く



## トマトときゅうりの甘酢和え

### 材料(4人分)

- トマト・・・3個
- きゅうり・・・2本
- 塩・・・小さじ3/4
- しょうが・・・一片
- (a)
- 酢・・・大さじ3
- 砂糖・・・大さじ3
- ごま油・・・大さじ1
- 糸唐辛子・・・少々

### 作り方

- ①トマトはへたを取り、1cm幅のくし型に切る。きゅうりはたたいて一口大にちぎり、塩をまぶしておく。しんなりしたら水気を取っておく。
- ②しょうがは千切りにして(a)と合わせる。
- ③②に水気をきったきゅうりとトマトを入れて混ぜ、糸唐辛子を散らす。



### (特徴)

- ・ビタミンCが豊富に含まれています！！
- ・ピーマンは組織が堅いためビタミンCがガードされ加熱しても壊れにくいのが特徴です。
- ・赤ピーマンは栄養価が高く緑ピーマンの2倍以上のビタミンCやβ-カロテンを含みます。油でさっと炒めれば、ビタミンCの損失が抑えられるうえβ-カロテンの吸収率もアップします。
- ・カラーピーマンは甘みがあって食べやすいのでおすすめです☆

### (選び方)

- ・緑が鮮やかで皮に張りつつやがあり肉厚なものを選びましょう。

## 牛肉とピーマンの炒め物

### 材料(4人分)

- 牛肉(薄切り)・・・200g
- ピーマン(赤・小)・・・2個
- ピーマン・・・2個
- ザーサイ・・・20g
- ねぎ・・・1/4本
- 卵・・・3個
- サラダ油・・・大さじ1と1/2
- 塩・こしょう・・・少々
- オイスターソース・・・大さじ2
- 酒・・・大さじ2
- ごま油・・・大さじ1
- (a)牛肉の下味
- しょうゆ・・・小さじ2
- 酒・・・小さじ2

### 作り方

- ①牛肉は細切りにし、(a)で下味をつける。
- ②ピーマンは種を取り、細切りにする。ザーサイは洗ってせん切りにする。
- ③ねぎはみじん切りにする。
- ④卵は割りほぐし、塩、こしょうで調味する。
- ⑤サラダ油を熱し、卵を流しいれ、ふんわりとした炒り卵を作り取り出します。
- ⑥鍋にごま油をたし、牛肉、ピーマン、ザーサイを炒め、オイスターソース、酒、こしょうで味を調え、ねぎと炒り卵を加え、仕上げます。



## ピーマンの5色きんぴら

### 材料(4人分)

- ピーマン・・・120g
- れんこん・・・120g
- こんにやく・・・120g
- にんじん・・・50g
- えのき・・・50g
- 赤唐辛子・・・1本
- (a)
- ごま油・・・小さじ4
- 酒・・・小さじ1
- しょうゆ・・・小さじ4
- みりん・・・大さじ2

### 作り方

- ①ピーマン・にんじんは千切り、れんこんは薄いちょう切りに、唐辛子は小口きりに、こんにやくは一口大に切る。
- ②ごま油を熱し、唐辛子・れんこん・にんじんを炒める。
- ③②のれんこんが透き通ってきたら、えのき・こんにやくをいれ、軽く炒める。
- ④③に調味料(a)をいれ汁気が無くなるまで炒める。
- ⑤④にピーマンをいれ、さっと混ぜる。



(株)リライアンス

栄養士：新川・植田・宇根・坂井・篠田・為政・中野・西光・広井・廣田・藤原(汐)・藤原(知)・皆川