

湿度の高い、暑い日が続いています。

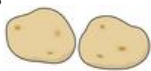
疲れがとれない、食欲がわかないなど夏ばてぎみの人はいませんか。夏ばてを防ぐためには、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事をするのが基本となります。早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べ、これからもっと暑くなる夏を元気に過ごしましょう。



暑い夏を乗り切るぞ！食事のポイント

◆7月14日 地場産物使用日◆

14日の献立は、東京都で収穫される食材を多く使用した献立となっています。小松菜は江戸川区と練馬区、にんじん、トマト、じゃがいも、たまねぎは八王子市で収穫される予定のものを使用します。都内でとれた新鮮な食材を楽しみにして下さい。



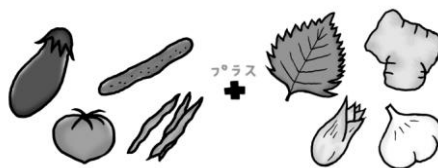
◆7月16日 アメリカ料理◆

16日は、世界の料理としてアメリカ料理が登場予定です。ジャンバラヤとガンボスープはアメリカ南部地方、モチコチキンはハワイの料理です。ジャンバラヤはベーコンや魚介類が入ったトマト味の混ぜごはんのことで、ガンボスープはオクラなどの野菜・肉などを煮込んだ少し辛みとコクのあるスープをいいます。モチコチキンは鶏肉を米粉やもち粉でまぶして揚げた少し甘めのから揚げです。



蒸し暑い日が続くと睡眠不足になりやすくなります。また冷たいものや水分を多く取りがちになるので胃腸のはたらきが弱まり、そのままでは食欲もおとろえてしまいがちです。こうしたときこそ、食事作りでちょっと工夫をしてカバーしていきたいですね。

夏野菜+香味野菜を活用！



夏はなす、きゅうり、トマト、さやいんげんなどの夏野菜がたくさん出回ります。夏野菜には水分がたっぷりなので「食べる水分補給」ができます。同じく夏においしいしょうがやみょうが、しそ、にんにくなどの香味野菜を刻んだものを添えたり、かくし味に使って味にアクセントをつけます。

レモンの酸味を利用！



焼き魚やてんぷらのつけ汁、スープ、おひたしなどにレモンの絞り汁をかけます。さわやかな香りと酸味が食欲をそそります。

カレーマジックでもりもり！



野菜いためなどいつもの料理もカレー粉のひと振りで大変身します！にんにくやしょうがも炒め物の風味を増してくれます。

きゅうりのお話



Q きゅうりには、なぜトゲトゲがあるのでしょうか？

- ①外敵に食べられたくないから
- ②雨の水がたまりやすいから
- ③虫が足をかけて登りやすいから

A 答えは・・・①

トゲトゲで身を守っているのです。なぜ食べられたくないかというと、完全に熟していないから。その証拠に、きゅうりを切ると小さな白い種が見えますが、これを土に植えても芽は出ません。熟すとトゲトゲはなくなり、種も大きくなります。でも、人間は、熟していないきゅうりの方がおいしいので熟す前に収穫して食べてきました。

暑い時の水分補給にもなり、漬物にするとさらにおいしくなります。塩を振ったまな板の上で転がす「板すり」をすると、トゲトゲは取れ、色鮮やかに料理に使うことができます。お盆には、馬のように見せて、ご先祖さまが早く帰ってきますようにとお供え物としても使われています。

