



みよしっ子第2号は、夏野菜特集です。古代ギリシャのことわざ「トマトが実れば医者年青くなる」というものがあります。トマトの健康効果についての言葉ですが、「旬の野菜は栄養価も高く、おいしい!」という意味も含まれおり、その野菜が最もおいしいとされる時期に食べることで、体に良い栄養素をたくさん取り入れ、医者いらずの健康な生活が送れることも表しています。

野菜は、旬の時期に一番栄養価が高く、不思議とその時期に必要な栄養素が詰まっています。夏野菜には、水分やカリウムを多く含んでいるものが多く、体にこもった熱を体の中からクールダウンしてくれます。トマトやきゅうりなど生で食べられるものも多いので、不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのも夏野菜の長所です。

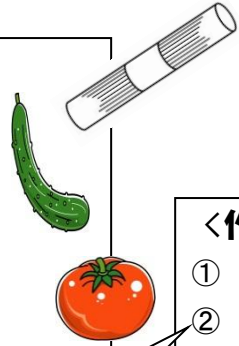
代表的な夏野菜には、「きゅうりやトマト、ピーマン、ゴーヤ、なす、とうもろこし、かぼちゃ」などがあります。濃い、ハッキリした色の野菜が多いことが特徴です。食欲も落ちるこの時期、カラフルなビタミンカラーは食欲を刺激します。含まれている栄養素とその効能は、夏にぴったりと言えます。

## 夏のヘルシー野菜たっぷりランチ

### ツナトマそうめん

#### 材料 (4人分)

- そうめん 4束
- トマト 4個
- きゅうり 2本
- ツナ缶 2缶
- 青シソ 4枚
- めんつゆ 適量
- ごま油 適量



暑い夏に、冷たいそうめんは定番ですね。今回は、そうめんの具を、アレンジしてみました。ねぎ・しょうが等の定番の薬味だけでなく、おいしい夏野菜をふんだんに取り入れた、サラダ感覚のそうめんもおすすめです。

#### <作り方>

- ① そうめんはたっぷりのお湯で茹で、冷水でさます。
- ② トマトは湯むきし、ざく切にする。
- ③ きゅうりは、薄く輪切りにし、塩もみしておく。
- ④ トマトときゅうり、ツナを混ぜ合わせる。
- ⑤ そうめんを器に盛り、上に④と、線切にした青シソを飾る。
- ⑥ めんつゆとごま油をかけて完成。

※そうめんは、お好みの茹で具合に。

めんつゆ+ごま油の代わりに、「鶏ガラスープ+オリーブオイル+粗挽きこしょう」もおすすめです。

茹でたおくらや納豆も、トッピングにGOOD!!

#### トマトの湯むき

トマトのてっぺん(へたの逆側)に十字に浅く切れ目を入れます。ザルにのせ、切れ目を入れた方に、熱湯を10秒ほどかけます。その後冷水にとり、皮をむいてください。

夏野菜をたくさん食べて、暑い夏を元気に乗り切ろう!



そうめんは、一年中食べることが出来ますが、冷まして食べることが多く、清涼感を求めて夏の麺料理として食されることが一般的です。くせがない麺類ですので、アレンジがききます。ご家庭で、我が家のベストマッチの組み合わせを見つけるのも楽しいですね。ちなみに、辛い物好きの方には「キムチ+きゅうり+温玉+ぶっかけつゆ+ラー油」もおすすめです。