

夏の旬食材
を味わおう!

4

旬の食材で 夏バテ予防レシピ

夏は、暑さで食欲が落ちがち。また、食事を簡単にさっぱり済ませようとすると、そうめんやうどんなど炭水化物に偏りがちです。夏が旬の食材には、夏に体が必要とする栄養素を含むものが多くあります。今回は、夏が旬の食材を使った夏バテ予防レシピを紹介します。旬のおいしさで、夏を元気に乗り越えましょう!



食欲増進!ごはんが進む!

みょうがの豚肉巻き



みょうがの香りと豚肉のうま味がベストマッチ! 甘辛なにんにく味噌だれをプラスすれば、さらにごはんが進む味わいです。

夏バテ克服ポイント

みょうがの香り成分α-ピネン、カンフェンが食欲を増進させてくれるので、夏バテによる食欲減退にピッタリ。みょうがと味噌で、発汗で失われがちなミネラル、カリウムも摂取できます。また、疲労回復やエネルギー代謝に効果的なビタミンB1、B2を多く含む豚肉は、夏バテ予防におすすめの食品の一つです。

材料(2人前)

豚バラ肉	6枚(約200グラム)	[A]	みじん切りのにんにく	1片分
塩、こしょう、片栗粉	適量		味噌、醤油、酒、みりん	
みょうが	6個			
油	大さじ2分の1			各大さじ2分の1

作り方



1

まず豚バラ肉に塩、こしょう、片栗粉をふります。みょうがは縦半分に切りましょう。



2

切ったみょうが2本を少しずらして、一緒に豚バラ肉でくるくと巻きます。



3

フライパンに油を引いて熱し、豚バラ肉の巻きとじを下にして強めの中火で焼き目を付けます。ふたをして弱火で1分から2分蒸し焼きにして皿に取り出します。同じフライパンに[A]を入れ、弱火で3分から4分煮詰めたタレをつけて食べましょう。

おしゃれな前菜で疲労回復

ミズダコの塩レモンカルパッチョ



身がやわらかく、淡白な味わいでさっぱり食べられるミズダコを地中海風のおしゃれなカルパッチョに。夏野菜が目にも鮮やかで、白ワインとの相性もバッチリです。

夏バテ克服ポイント

ミズダコには、肝機能を高め疲労回復効果が期待できるタウリンをはじめ、ビタミン類やミネラルが豊富に含まれます。さらに、レモンに含まれるクエン酸が筋肉中などにある疲労物質の乳酸を分解し、夏バテ予防効果が期待できます。カリウムを含む夏野菜もたっぷり。

材料(2人前)

レモン	1個	ミニトマト	4個
塩	小さじ1	オリーブ油	大さじ1
ミズダコ	200グラム	こしょう	適量
パプリカ(赤、黄)	各4分の1個	ペビーリーフ	適量
きゅうり	2分の1本		

作り方



1

レモン6分の1を半月切りし、残りは皮を取り除き果肉を刻んだら、塩をまぶして10分ほどおいておきましょう。



2

ミズダコに塩(分量外)をかけてぬめりを取りながら洗い、塩(分量外)を入れた熱湯でさっと茹で薄切りにします。パプリカ、きゅうり、ミニトマトは5ミリメートルの角切りにしましょう。



3

1の塩レモン、2の野菜、オリーブ油、こしょうを混ぜ合わせたら、皿に盛ったペビーリーフとミズダコにかけて完成です。

疲れた胃腸をやさしく整える

メロンソースのヨーグルトゼリー



酸味のあるヨーグルトゼリーが、メロンの芳醇な香りと甘味をより引き立ててくれます。はちみつを使うことにより自然でやさしい甘味に。

夏バテ克服ポイント

メロンに含まれるたんぱく質分解酵素ククミシンが消化を促進し、胃腸の調子を整えてくれます。この酵素は熱に弱いので、メロンは生の状態でソースにします。さらに、ヨーグルトに含まれる乳酸菌が腸内環境を整えてくれる、夏バテで動きが悪くなってしまった胃腸にやさしいデザートです。

材料(2人前)

メロン	100グラム	牛乳	2分の1カップ
粉ゼラチン	5グラム	ヨーグルト	150グラム
水	大さじ2	はちみつ	大さじ2

作り方



1

メロンは角切りにし、ポリ袋に入れ麺棒などで少し形が残るくらいまで軽くたたいてメロンソースにします。水に粉ゼラチンを振り入れふやかしておきましょう。



2

耐熱ボウルに牛乳を入れ、電子レンジ(600ワット)で1分から1分半加熱したら1の粉ゼラチンを加え、溶かし混ぜます。さらにヨーグルトとはちみつを加えよく混ぜましょう。



3

グラスなどに注ぎ、冷蔵庫で1時間以上冷やして固めます。仕上げにメロンソースをかけた後完成です。

今回レシピを
考えてくれたのは

監修者プロフィール



管理栄養士・国際中医薬膳師 清水加奈子

料理のおいしさ、シズルを伝える調理、盛り付け、食器のセレクトなどのスタイリングだけでなく、カロリー計算されたダイエットレシピの作成・アイデアレシピの提案、栄養専門調理実習講師、栄養関連の監修、中医学に基づいた薬膳レシピの提案、講演などを行う。

詳しくはこちら▶

