

近畿の食材を使った夏のセット

<近畿の夏の食材について>

野菜では「トマト」「なす」「とうがらし」「ピーマン」などが夏らしさを感じさせてくれます。

果物では「ぶどう」「もも」の出回りが多くなります。

また、水産物では「あゆ」に代表される淡水魚を始め、日本海の「するめいか」などが旬を迎えます。

藤原委員のコメント

夏は食欲が落ちることから食べやすい冷たい物や、水物の摂取が多くなり夏痩せ・夏バテの原因となります。そのため、エネルギー補給には熱効率の良い脂肪を適度に摂取することが重要となります。また夏野菜が多く出回ります。スープにサラダ、炒め物に取り入れ、ビタミンと食物繊維の補給につとめ体調を崩さないようにしましょう。

夏の夕食



ごはん	主食2つ (SV)
みずなと炒めベーコンのボン酢かけ	副菜1つ (SV)
なすのみそ田楽	主菜1つ (SV)
いかのキムチ炒め	副菜1つ (SV)
	主菜2つ (SV)
ぶどう	果物1つ (SV)

エネルギー 724kcal
脂質 15.8g
食塩相当量 3.4g



藤原委員のコメント

アッサリと胃に負担をかけず、バランスのとれた栄養補給をしましょう。ただし、冷たい物を食べ過ぎると夏バテのもとになります。



※写真の「ごはん」は「主食1つ」分を盛りつけています。



夏の朝食



米粉パン	主食2つ (SV)
夏野菜の煮込み (ラタトゥイユ)	副菜2つ (SV)
牛乳	牛乳・乳製品1つ (SV)
もも	果物1つ (SV)



藤原委員のコメント

食欲が落ちる夏の朝、野菜たっぷりの料理で食欲を刺激しましょう。



夏の昼食



ザル風五目そうめん	主食2つ (SV)	副菜1つ (SV)
鶏もも肉の南蛮酢	主菜2つ (SV)	
ヨーグルト	牛乳・乳製品1つ (SV)	



藤原委員のコメント

食欲の停滞した時には柔らかい肉質の鶏肉をピリ辛酢で味付け、食欲の増進をはかりましょう。

夏の朝食

主食2つ (SV)
副菜2つ (SV)
牛乳・乳製品1つ (SV)
果物1つ (SV)



夏の朝食+昼食

主食2つ (SV)
副菜1つ (SV)
主菜2つ (SV)
牛乳・乳製品1つ (SV)



+

夏の朝食+昼食+夕食

主食2つ (SV)
副菜3つ (SV)
主菜3つ (SV)
果物1つ (SV)



+

3食の計 エネルギー 2,065kcal 脂質 53.0g 食塩相当量 9.3g

夏野菜の煮込み (ラタトゥイユ)



材料 (4人分)

トマト…大1個 (200g)	こしょう……………少々
なす……………1本 (100g)	オリーブ油
たまねぎ…中1個 (200g)	……………大さじ2.5
ピーマン…2個 (60g)	オリーブ塩漬……………8個
きゅうり…1本 (100g)	※香辛料 (好みに合わせて (タイム、ローリエ等))
赤ワイン……………1カップ	
塩……………小さじ1弱	

作り方

- ①トマトの湯むきしたもの、なす、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、全てを一口大の大きりにする。
- ②厚手の鍋に①を入れ、オリーブ油を上からかけて、塩、こしょう、赤ワインを注いで火にかけ、蓋をして中火で柔らかくなるまでゆっくりと煮込む。(※お酒の弱い方は、ブイヨンが多めにして薄めるかバターを加えて煮込んで下さい。)
- ③器に盛り、オリーブ塩漬をかざる。

為後委員のコメント

夏野菜に限らず、季節の旬野菜をいろいろ使ってみましょう。ベーコン等の肉類を入れてもおいしいものです。



ワンポイント トマト



主な収穫・出荷時期:

5月中旬～7月下旬、7月上旬～11月上旬 (夏秋トマト)

門上委員のコメント

ピンク系から赤系のトマトに注目が集まっています。火を入れる場合には赤系のほうが適しています。

産地紹介



ザル風五目そうめん



為後委員のコメント

そうめんと野菜を一緒にゆでることで、子どもに野菜をたくさん食べてもらえます。



主食2つ、副菜1つ

エネルギー：406kcal
脂質：3.8g
食塩相当量：2.1g

門上委員のコメント

そうめんの原型は奈良時代遣唐使によって奈良桜井市に伝わりました。手延べそうめんは長径1.7ミリ未満。

材料（4人分）

そうめん（干）……………7束（350g）
キャベツ……………2枚（100g）
にんじん……………80g
しいたけ……………4枚（80g）
青じそ……………4枚
錦糸卵……………2個（100g）
おろししょうが……………15g

そうめんつゆ

みりん……………1/3カップ
濃口しょうゆ……………1/3カップ
だし汁……………5/3カップ

作り方

- ①キャベツ、にんじん、しいたけはそうめんに合わせて細切りにする。
- ②鍋に多めの湯を沸かして、そうめんをほぐしながら入れ、一度かきまぜ、3～4分程度茹でる。
- ③一度つまみ食べてみて、ゆで上がる寸前に①の野菜を加え、一煮立ちさせ（半生位で）ザルにあげ、冷水をかけ、さっともみ洗いで水切りする。
- ④器に盛り、錦糸卵（うす焼き卵の細切り）と青じその細切りをちらし、そうめんつゆ、おろししょうがを添える。

鶏もも肉の南蛮酢



為後委員のコメント

本来の南蛮は油で揚げるものですが、油の旨味を利用した合理的で手間をかけない調理もできます。



主菜2つ

エネルギー：252kcal
脂質：16.6g
食塩相当量：1.9g

ワンポイント 鶏肉



近畿地方ではたくさんの銘柄鶏が飼養されています。

門上委員のコメント

「かしわ」と呼ばれることが多く、それは日本在来種の鶏の名称が鶏肉一般の名称に用いられるようになったものです。

材料 (4人分)

鶏もも肉……………360g
たまねぎ……………1/2個 (150g)
レタス……………2枚 (80g)
赤とうがらし……………1～2本
パセリ……………1枚
油……………大さじ2
塩こしょう……………小さじ1

三杯酢

酢1……………大さじ2
薄口しょうゆ1
……………大さじ2
煮きりみりん1
……………大さじ2
煮だし汁 (又は水) 1
……………大さじ2

作り方

- ①鶏もも肉は大きめの食べやすい大きさ (4～5センチ角) に切り、塩こしょうする。
- ②フライパンに油大さじ2～3杯を入れて熱し、①を入れ、表面がこんがりとし色付くように焼く。
- ③たまねぎは縦うす切りにして、②に加えて一緒に炒め、三杯酢の材料を合わせて加え、火を止め赤とうがらしのあらきざみを加える。(※冷えるまで置くのもよい。)
- ④レタスをひいた器に盛り、パセリを添える。

みずなと炒めベーコンのポン酢かけ



材料 (4人分)

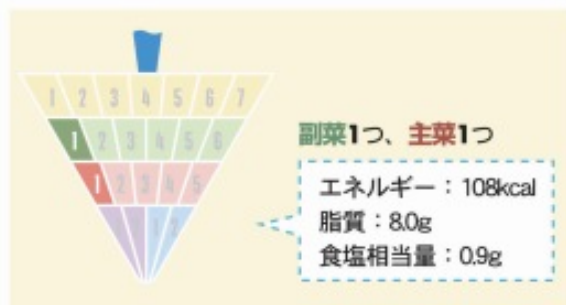
サラダ用みずな…300g 削りかつお……………10g
ベーコン……………80g
ポン酢じょうゆ
……………大さじ7

作り方

- ①みずなはきれいに洗い4センチ位の長さに切り皿に盛る。
- ②ベーコンはフライパンでカリカリに中火で焼き、取り出して小口から1センチ巾に切り、①の上にちらす。削りかつおを上のにせ、ポン酢じょうゆを食べる時にかける。

為後委員のコメント

最近のみずなは柔らかく、品質の良いものが出回っているため、夏には手間をかけずに水で洗っただけで、サラダ感覚で食べたいものです。



ワンポイント みずな



主な収穫・出荷時期：周年

刻みの深い切れ葉を有し、強健で分けつ力に富み、葉数600～700枚、4kgを越えるものもあります。最近では、新しい商品スタイルとして、1～3ヶ月で収穫する小束

(200g) が中心となっています。また、ハウス栽培による周年出荷が増加しています。

門上委員のコメント

京の伝統野菜の一つで、いまやシャキシャキした食感がサラダの素材としてポピュラーに。

産地紹介



なすのみそ田楽

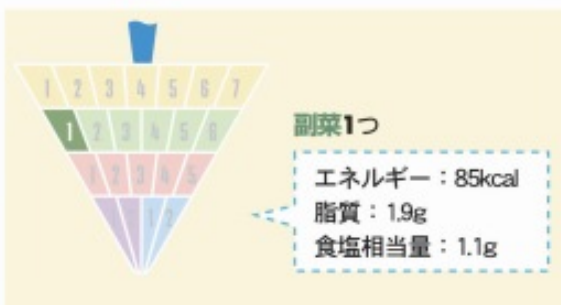


材料（4人分）

なす……4個（400g）	田楽みそ（※市販もあり）
油……………少々	みそ（白）……………60g
酢漬けうす紅しょうが……………20g	みりん……………大さじ1/2
いりごま（又はケシの実）……………2g	砂糖……………大さじ1
	酒……………大さじ1/2

作り方

- ①なすは縦二ツ割りにして、切り口に縦横の浅い切り目を入れ、表面にうすく油を塗りオーブントースターか魚焼きグリルで両面からこんがり焼く。
- ②みそに調味料を加えて火にかけてどろりと煮つめ、①の火の通ったところで切り口に塗りつけ、再度さっと焼色のつく程度に焼き、ごま（又はケシの実）をちらし、酢漬けうす紅しょうがを添える。



為後委員のコメント

なすに切り込みを入れることでみそが垂れず、しっかりなすに塗りつけることができます。



ワンポイント なす

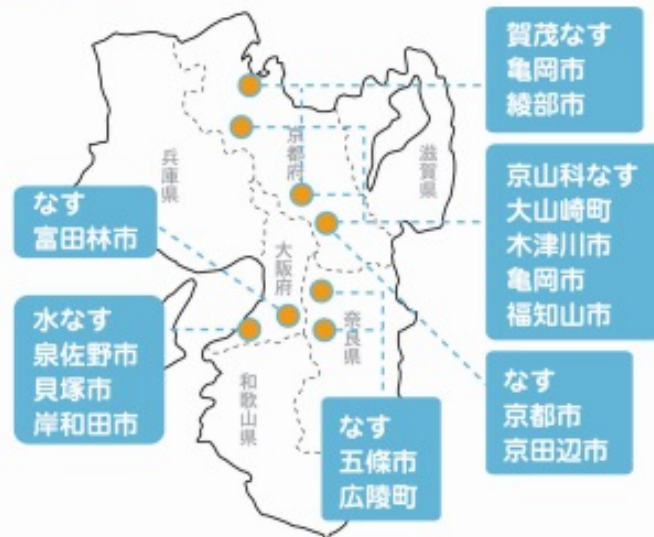


主な収穫・出荷時期：5月中旬～11月中旬

門上委員のコメント

なすは地方品種が多く、関西は長卵形なすが中心。脂分との出会いで美味しさを発揮します。長卵形が多い中、京都の丸なす（賀茂なす）は肉厚、しまりもよく田楽や煮物に向きます。

産地紹介



いかのキムチ炒め



材料 (4人分)

するめいか……………300g	油……………大さじ1
はくさい…5枚 (200g)	酒……………大さじ2
しめじ…1パック (100g)	しょうゆ……………大さじ2
キムチの合わせ調味料……………大さじ2	片栗粉……………大さじ1

作り方

①するめいかは内臓と足をぬきとり、胴の方は縦に切り開いて皮の方に、細かい縦、横の切り目を入れ、2センチ角に切る。足は縦に切り開いて、眼と口をとり、3～4センチの長さに切る。さっと湯通ししておく。

②はくさいも3～4センチ角に切る。

③フライパンを火にかけて油を入れ、はくさいとしめじを炒め、なかばしんなりしたらキムチの合わせ調味料を加え炒める。次に①のいかを加え、酒、しょうゆで味をつけて炒める。片栗粉を倍量の水でといて加え、とろみをつける。

為後委員のコメント

ピリ辛を好まれる方は、キムチの合わせ調味料を上手く使うことで、他の食材を使った普段の炒め物も、一味ちがったおいしさが楽しめます。



ワンポイント するめいか



門上委員のコメント

日本で獲れるいかの半分以上がこの種。身はやや固いが歯応えが楽しめます。いかそうめんの素材としても有名。

産地紹介

