

ココロも体も元気に

旬の食材をつかったレシピ

～ 夏 ～

2017 vol.26

今回の食材は きゅうり です



【春雨サラダ】 (1人分: 約166kcal)

～材料(約4人分)～

- | | | | |
|-----------|-----|------|-----------|
| ☆ 春雨(乾燥) | ... | 50g | 茹でてもどす |
| ☆ わかめ(塩蔵) | ... | 30g | 塩抜きしてもどす |
| ☆ もやし | ... | 1/2袋 | 茹でる |
| ☆ きゅうり | ... | 1本 | せん切り |
| ☆ ハム | ... | 4枚 | 半分に切りせん切り |
| ☆ 卵 | ... | 1個 | 錦糸卵をつくる |
| ☆ 白ごま | ... | 大さじ1 | |
| ☆ しょうゆ | ... | 大さじ3 | } A |
| ☆ 酢 | ... | 大さじ3 | |
| ☆ 砂糖 | ... | 大さじ2 | |
| ☆ ごま油 | ... | 大さじ1 | |

～作り方～

- ① わかめを塩抜きし、食べやすい大きさに切り、さっと熱湯をかけておく。
- ② 春雨を茹でる。茹で上がったら、水洗いして水を切り、食べやすい長さに切る。
- ③ もやしを茹でる。
(春雨が茹で上がる1分くらい前に一緒に茹でてもOK)
- ④ ハム、きゅうりを切る。
- ⑤ 錦糸卵をつくる。
- ⑥ Aの調味料を合わせ、①～⑤の材料と白ごまを加え和える。

☆ 乾燥わかめを使用してもOK。卵のかわりに旬のとうもろこしを使っても彩りがよいですね♪



【きゅうり】

●栄養価

90%以上が水分ですが、カリウムが多く、ビタミンCやβ-カロテンも含まれます。

●効能

カリウムは体内の余分なナトリウムを排出するので、高血圧の予防に有効です。また、利尿作用もあるので、むくみの解消にも効果的です。体を冷やす働きがあるので暑い夏にはおすすめの野菜です。

●選び方

色が濃く、ツヤと張りがあり、表面のいぼがチクチクするものが新鮮です。

●調理のポイント

板ずり※することで、鮮やかな緑色を保ち、青臭さも抜けて味がしみこみやすくなります。

※板ずり…塩をまぶし、まな板の上で押し付けながら転がす



【きゅうり&ちくわ巻き(2種)】 (1人分: 約74kcal)

～材料(作りやすい分量)～

《梅しそ巻き》

- | | | | |
|--------|-----|------|------------------------|
| ☆ ちくわ | ... | 4本 | 縦半分に切り、内側に格子状の切り込みを入れる |
| ☆ きゅうり | ... | 1/2本 | 半分に切り縦4等分にする |
| ☆ 梅干し | ... | 1個 | 種を取り除き包丁でたたく |
| ☆ 青しそ | ... | 4枚 | 縦半分に切る |

《のりチーズ巻き》

- | | | | |
|-----------|-----|------|------------------------|
| ☆ ちくわ | ... | 4本 | 縦半分に切り、内側に格子状の切り込みを入れる |
| ☆ きゅうり | ... | 1/2本 | 半分に切り縦4等分にする |
| ☆ 焼きのり | ... | 1枚 | 8等分に切る |
| ☆ スライスチーズ | ... | 4枚 | 半分に切る |
| ☆ 爪楊枝 | ... | 適宜 | |

～作り方～

- ① 材料を切る。
- ② ちくわの焼き目を上にして具を巻く。
《梅しそ巻き》
→ちくわの上に青しそ、梅干し、きゅうりの順にのせて巻く
《のりチーズ巻き》
→ちくわの上にのり、チーズ、きゅうりの順にのせて巻く
- ③ 2～3カ所爪楊枝でとめ、爪楊枝の間を切る。



夏バテ解消にもおすすめ 酢 で元気回復!!



盛り付けイメージ



蒸し暑い日が続く、夏バテ症状に悩まされていませんか？調味料や飲料用としても大活躍の酢には、暑い夏を乗り切るための嬉しい作用がたくさんあります。種類も豊富なので、お好みの酢をみつけて取り入れてみてはいかがでしょうか♪

酢の効果

- 疲労回復 … 酢に含まれるクエン酸に疲労回復の効果があります。ビタミンB群(豚肉・納豆・玄米等)と一緒に摂ることでさらに効果が期待できます。
- 食欲増進 … 酸味が唾液や胃液の分泌を促し、胃の働きをサポートします。
- 殺菌作用 … 強い殺菌作用があるので、食中毒予防にも有効です。
- 便秘解消 … 腸内の善玉菌を増やして、便秘の改善が期待できます。
- 高血圧予防 … 酸味を利用し、薄味でも美味しい減塩メニューが可能です。

★ 梅干し、レモンやグレープフルーツなどの柑橘類、ローズヒップ等もクエン酸を含み疲労回復が期待できます ★



【お問い合わせ】

(公財)福島県労働保健センター 担当:健康管理室 中田 村田
〒960-0114 福島市沖高字北貴船1-2 TEL:024-554-1133 FAX:024-554-5188

