



野菜まるごと活用術^{Wow}

本誌料理レシピ「ファイトリッチの彩りおかず」でもお馴染みのフードコーディネーター川淵智子さんに、野菜をよりおいしく味わい尽くすために押さえておきたいポイントを解説いただきます。

トマト

“医者いらず”と言われるほど栄養豊富。
注目の成分「リコピン」をしっかり取ろう！

トマトは夏野菜ですが、季節に関係なく年中手に入り、栄養もたっぷりの野菜です。

🍴油と相性よし。加熱してもOK！

トマトは“医者いらず”と言われるほど、体によい成分が含まれています。β-カロテン、ビタミンC、さらに塩分の排出を助けるカリウムを含みます。特にリコピンは、ビタミンEの約100倍とも言われる高い抗酸化力をはじめ、免疫力アップの効果も期待できる、注目の成分です。

リコピンはタネの部分にも多く含まれているので、トマトは丸ごと食べるのがおす

めです。脂溶性の成分なので、食べる直前に油をかけると効率よく摂取できます。

リコピンは加熱しても失われることがないので、料理の幅も広がります。例えば、トマトとベーコンの炒め物、トマトシチュー、ミネストローネ、トマトオムレツ、トマトおでん、などなど。いろいろな料理でリコピンをおいしく摂取しましょう。

タネがあるゼリー状の部分にも、リコピンが豊富に含まれています。



★ダイエットには トマトジュースがおすすめ！

トマトといえば、ジュースにするのもポピュラーです。トマトジュースは、ほかの野菜ジュースと比べて糖質やエネルギーが低いので、ダイエットのサポート食材として強い味方なのです。



↑ミキサーを使って手作りすれば、食物繊維もたっぷり。



↑イタリアンの定番「カプレーゼ」。↑夏だけでなく、冬の定番料理「おでん」にするのもおすすめ！



↑夏だけでなく、冬の定番料理「おでん」にするのもおすすめ！

キュウリ

美容やダイエットにぴったりの夏野菜！
生で食べれば食感もよく栄養もバッチリ

キュウリは“水分ばかりで栄養が少ない”と言われるますが、これは三大栄養素（糖質、たんぱく質、脂質）が少ないということで、実は身体によい成分が含まれています。

🍴上手に栄養を取るには生がおすすめ！

キュウリにはβ-カロテン、カリウムをはじめとしたビタミンやミネラル、酵素が含まれており、身体の調子を整え、美容にも効果的です。

キュウリは熱に弱いビタミンCを含んでいるので、ピクルス、あえ物、たたききゅうり、もろきゅうなど、火を加えないで食べる方がよいでしょう。

🍴酢の物などの定番料理が○

例えば、定番の食べ方、キュウリの酢の物は、酢に含まれるクエン酸の助けもあり、夏場の疲労回復にとっても有効です。また、同じく定番のキュウリのぬか漬は乳酸菌の宝庫。生で食するため乳酸菌が生きたまま体内に入り“腸活”にとってもよいメニューと言えます。

キュウリは水分の多い野菜ですので、調理の際には、塩などで水分を除けば青臭さが取れ、食感や味もよくなります。

★夏の郷土料理でも活躍するキュウリ

宮崎の「冷や汁」は、キュウリがたっぷり入った全国的にも有名な郷土料理。キュウリのおかげで、食欲が減退していてもおいしく食べられ、夏の暑さを乗り切るのにぴったりです。



←「冷や汁」は暑い時期でも口当たりよく食べやすい。



↑漬物はキュウリの水分がほどよく抜けるため、食感がよく栄養も失われない。



↑「たこの酢味噌和え」。たこに含まれるタウリンも合わせ、夏の疲労回復に最適。