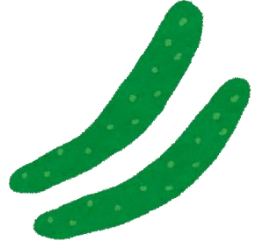


新緑の美しい季節になりましたが、いかがお過ごしでしょうか？

そして季節の変わり目ですね、体調はいかがですか？たまには自分の体の声に耳を澄ませてください。旬の野菜を食べることによって、体をととのえましょう。



今回は、これからの時期にぴったりなキュウリです。キュウリは95%が水分で夏の水分補給に最適ですが、ただの水分ではなく、体内の余計な塩分を排出するカリウムを含む「デトックス野菜」なのでむくみ解消に役立ちます。

また、キュウリに含まれるアミノ酸「シトルリン」には、血管を広げて血流をスムーズにする効果が。血管を元気に保ちます。

おすすめの食べ方は生はもちろん、なたね油で炒めるなど、さっと加熱すること。そうすると、ビタミンCを酸化させるアスコルビナーゼの働きがストップするので、他の野菜と調理する時にビタミンCを壊しません。さらに、キュウリをぬか漬けにすれば、もともと持っている栄養素はそのままだけに、ぬかの持つ栄養成分をキュウリが、吸収して、一気にパワーアップ！疲労回復のビタミンB1は8倍に、カリウムや、ビタミンKは3倍、ビタミンCも1.5倍に急増します。ぬかの乳酸菌も一緒に摂れるので、腸内環境を整える効果もプラスしてくれるんです。



## 旬の野菜のレシピ

### ■キュウリとサラダかまぼこの和え物

<材料(4人分)>

キュウリ・・・2本

真塩・・・・・・・・少々

サラダかまぼこ・・・1袋

A{すし酢・・・・・・・・大さじ2

醤油・・・・・・・・小さじ1

ごま油・・・・・・・・小さじ1



<作り方>

①キュウリは千切りにし、塩少々をふりしなじりするまでおく。柔らかくなったら、両手で固く水けを絞る。

②サラダかまぼこを細かくほぐす。

③ボウルにAの合わせ酢を作り、そこへ①と②を混ぜ、器にもる。



パパッと手軽にできて  
とってもおいしい～！  
あと一品に、お弁当に…  
ぜひ作ってみてね♪