

## 都市生活 ビオサポ便り Vol.6 7 2021. 6

まだ6月なのに暑いですね。梅雨の合間に猛暑日です。今年も体調管理において油断のできない夏となりそうです。夏はカロテンをたっぷり含んだ緑の夏野菜を食卓に並べて活き活きと元気に乗り切りましょう。

今回はズッキーニを紹介します。ズッキーニはキュウリに似ていますがカボチャの仲間の夏野菜です。



水分の多いズッキーニはカロリーが低く、また食物繊維も適度に含まれており、ダイエットにも有効な食材と考えられています。美肌効果にも期待が持て、女性にうれしい野菜といえそうですね。(栄養素：カリウム・ビタミンC・β-カロテン・食物繊維)

### 保存方法

冷蔵保存：水分が抜けると味が落ちるので、キッチンペーパーに包んでからポリ袋に入れる。冷蔵庫の野菜室で7～10日

冷凍保存：食べやすい輪切りや細切りにして冷凍用保存袋へ。

水分が多いので重ならないように並べ、1か月以内に食べる。

### 食べ方

南仏料理のラタトゥイユが有名ですが、クセのない淡泊な味わいなので、ナスのようにさまざまな料理に活用できます。オリーブオイルなど油との相性がよく、一緒に摂取することでカロテンの吸収率がアップします。煮込んでカレーやスープ、天ぷらやフライなどの揚げ物、味噌汁の具などにもおすすめです。ピーラーやスライサーで薄切りにすれば生食でサラダに。塩もみしてから塩昆布と和えたり、塩漬け、浅漬け、ピクルスなどにも利用できません。

## 旬の野菜のレシピ

### ■ラタトゥイユ

〈材料〉 4人分

トマト	2個
ズッキーニ	1本
なす	1本
玉ねぎ	1個
人参	1/2本
カラーピーマン	各色 1/2
オリーブオイル	大さじ3
ニンニク (みじんぎり)	1片
ローレル	1枚
真塩	小さじ 2/3

夏野菜をたくさん使えます  
作り置きすると美味しくなります  
冷たくてもおいしい



### 〈作り方〉

- ① トマトは湯むきして、ざく切りにする。
- ② ズッキーニとなすは輪切り、玉ねぎはくし形切り、人参とカラーピーマンは、食べやすい大きさに切る
- ③ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で熱し、香りが出てきたら②の人参、玉ねぎ、ズッキーニ、カラーピーマンナスの順に入れて、炒め合わせる。火が通りにくい具材から先に炒めることで、一つ一つの野菜を食感良く仕上げる。
- ④ 全体にしんなりしたらローレル、塩、①を加え、蓋をして弱火で蒸し煮にする。蒸し煮にすると野菜から水分が出て、おいしいスープになる。
- ⑤ 野菜から水分が出てきたら蓋を取って中火にし、上下を返しながら15分ほど煮る

ビオサポレシピ

ビオサポーターからのレシピ提案



ビオサポレシピ ビオサポーターからのレシピ提案