



夏野菜のアップルマリネ

～紫外線を浴びたカラダに夏野菜でインナーケア☆～

<材料> (3～4人分)

①	ズッキーニ	1本	(200g)
	なす	1本	(85g)
	紫玉ねぎ	1/6個	(60g)
	パプリカ(赤・黄)	各1/2	(180g)
	ゴーヤ	1/2本	(115g)
	干し桜えび	5g	
②	にんにく	1かけ	
	オリーブ油	大さじ2	
	唐辛子(小口切り)	1本(入れなくてもO)	



③	塩	小さじ1/2
	こしょう	適量
	<マリネ液>	
	リンゴ酢	70cc
	はちみつ	大さじ1～2
		(はちみつの量はお好みで調節を☆)

<作り方>

- ①野菜を食べたい大きさに切り下処理する(※1.2) **桜えび**はフライパンで軽く炒る。
- ②フライパンに潰した**にんにく**と半量のオリーブ油を入れて弱火にかけ、にんにくが黄金色になり香りが出てきたら**玉ねぎ**、**パプリカ**、(**刻んだ唐辛子**)から炒めて取り出し、残りのオリーブ油を加えて**ズッキーニ**、**なす**、**ゴーヤ**も中火で炒め、軽く焼き色がついたらすべての野菜を合わせる。
- ③**塩**・**こしょう**で味を調べマリネ液に漬けて最後に炒った**桜えび**を入れ全体を混ぜ合わせて器に盛る。

<調理のポイント>

- ※1 **なす**は切った後、**塩**(分量外)を振っておくとアクが取れ色止めになり油の吸収も抑えられます。出てきた水分をペーパーで押さえて調理しましょう。
- ※2 **ゴーヤ**の苦みが苦手な方は、わたと種を取り除いた後、
(1) **水洗い**し水にさらす (2) **薄く切り塩もみ**(ゴーヤ1本に対し塩小さじ1)、さらに気になる方は**砂糖もみ**(砂糖小さじ2)して10分置く (3) **熱湯をかける** または **10秒ほど茹でる** などの対策をすることでだいぶマイルドになります。
- ★**ゴーヤ**は色の濃い物ほど味が強いので、**色が薄いゴーヤ**を選んでみましょう。**ポリフェノール**を多く含む**抗酸化力も強い**のでおススメ食材ですが苦手な方は無理なさらす入れずに調理しましょう。

野菜のお話



猛暑日が続いていますね。私たちは紫外線から体を守ろうとして
日焼け止めを塗ったり日陰に入ったりしますが



畑のお野菜は炎天下の中で“暑い暑い”と育っています。

お野菜の**カラフルな色や苦み、香り**などはフィトケミカル（植物の化学成分）で
活性酸素※1の働きを抑える**抗酸化物質**※2が豊富に含まれます。

抗酸化力を高めることは**細胞の老化を防ぎ、
病気を防ぐ**ことに繋がります。

外が暑いので私たちの体も日照った状態。



体を潤し冷やしてくれる夏野菜やフルーツを食べ
錆びないカラダ作りを目指しましょう。



※1 活性酸素はシワやシミの原因に。

※2 ビタミンA・C・Eやポリフェノール、リコピン等のこと

<アスタキサンチン>について

桜えびには**アスタキサンチン**が豊富に含まれています。

アスタキサンチンは**自然界で最も強い抗酸化作用**があり
ビタミンEの550倍と言われ、**紫外線によって発生する活性酸素**を
抑えてくれるという特徴があります。

今回は**炒めて漬けるマリネ**をご紹介します。

リンゴ酢を加えることで**疲労回復、便秘解消、血行促進、脂肪燃焼**など嬉しい効果が期待
でき、さわやかで優しい酸味が暑い時期でも食べやすいレシピです。

私たちは植物のように自分で栄養を作り出せませんので、植物が光合成で作出した栄養
をいただいて元気に過ごさせています。でもただ食べるだけでは栄養を十分に引き出せませ
ん。**よくかんで食べる**そして**食事を楽しんで食べる**と栄養の吸収がぐっと良くなります。
すぐにできるので是非皆さんにも実践して欲しいです。自然の恩恵に感謝をしながらよく
噛んで味わい、「美味しい」食事を楽しみながら暑い時期を乗り切りましょう。

旬の野菜につきましては、当院の看護師に日本野菜ソムリエ協会認定の「野菜ソムリエ」がおりますの
でお気軽にご相談下さい。

No.03 2015年8月



内科・外科・心療内科・腎臓内科
わかば宮本医院