

いただきます ごちそうさま



7月下旬になり、今年は宮古市もとっても暑いですね(◡_◡)。ですが、夏になると、色々なお店に多くの野菜が並び、彩りもカラフルで、見ていてとても心が弾みます。特に夏野菜は、太陽の恵みを沢山受けて育っています。水分やビタミン、ミネラルをたっぷりと含んでおり、体の調子を整えてくれたり利尿作用や体の熱を下げる作用もあります。

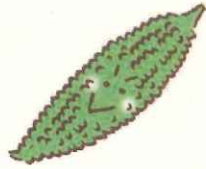
暑いときに、冷たくて、のどごしの良いものばかり食べたくなりますが、それでは、栄養が偏ってしまいます。夏ばてを防止するためにも、夏野菜を上手にを使って、楽しく元気な夏を過ごしましょう！

今月の食育情報

旬の食材

ゴーヤー

和名ではツルレイシといい、果肉が苦いためニガウリとも呼ばれていますが、沖縄でのゴーヤーという呼び方が今では一般的になっています。**ビタミンCが豊富**で、加熱してもほとんど損なわれないため、ゴーヤーチャンプルのような炒めものや揚げものなどに向いています。下処理のとき**塩もみをすると、苦みがやわらいで食べやすくなります。**



ゴーヤーチップス

★材料(4人分)

ゴーヤー 1本
塩 小さじ1/2 片栗粉 大さじ3

★作り方

- ① ゴーヤーをたて半分に切り、中綿をスプーンで取り除く。
- ② ゴーヤーを2~3mmの厚さにスライスし、塩でもみ、水分を切って片栗粉をまぶす。
- ③ 油で揚げ、カリカリになったら完成。

本日のレシピ紹介

■作り方■ **クッキングではなるべく地物野菜と宮古の塩を使っています**

彩り野菜の和風焼きうどん

★特製塩焼きうどん★

■材料(2人分)■

★特製塩だれ★

水…50CC
塩…小さじ1弱
中華味の素(または味覇)
…小さじ1~1.5
ニンニクすりおろし…1/2かけ
レモン汁…小さじ1~2
(お好みで…黒コショウ)

★塩焼きうどん★

うどんの麺…2玉…乾麺だと100g
季節の野菜、キノコなど…適量
ピーマン、にんじん、とうもろこし
キャベツなど
豚肉…100g
白ごま…適量
ごま油…適量



[1] 麺を準備する。

ゆで麺なら袋ごとレンジで温める。

乾麺なら表示のゆで時間で茹で、水でよく洗い、ごま油をふりかけておく。

[2] 特製塩だれを混ぜ合わせる。

[3] 野菜を切って水をよく切っておく。

[4] フライパンにごま油を入れ、豚肉を炒める。

[5] [4]に野菜を加え、しんなりしたら麺を加える。

[6] [5]に塩だれを入れさらに炒める。

[7] 仕上げに白ごまをふりかける。

※今回の麺は乾麺を利用しています。

平麺なのがとってもGood!

うどんを中華麺にかえてもおいしい塩焼きそばになりますよ。

好みで黒コショウをふりかけると風味がアップします。



お肉を魚肉ソーセージ
やベーコンにかえても
おいしいですよ(*^_^*)



本日の「まごわやさしい」…ご→ごま、や→野菜