

夏の食材

夏野菜の特徴

①夏野菜は種類が多くあり、栄養価も高い！

（夏に不足しがちな栄養をとることができるので、夏バテ予防にも良いと言われているよ。）

②色鮮やかで、水分を多く含んでいる！

（体内の熱を、身体の中からクールダウンしてくれるよ。）



オクラ

特有の歯ごたえとネバネバが特徴の野菜。

日本では、切り口が星形の「五角種」が一般的です。

細かく刻むと、より粘りが増すよ！

キュウリ

キュウリは95%が水分と言われているため水分補給をするのに、もってこいの野菜。

生で食べることが多いですが、炒めると、また違った味わいに！



えだまめ

「大豆」を未熟な緑色の状態のときに収穫したのが「えだまめ」です。

「畑の肉」と言われるほど、栄養価の高い野菜で、血圧の上昇を抑える効果があります。

ゴーヤ

古くから沖縄^{おきなわ}で食べられてきた苦みが魅力^{みりょく}の野菜です。

苦みが不得意^{ふとくい}な方は、塩もみしてサッと熱湯^{ねっとう}をかけたり、水でさらしたりすると苦みが減^へるので、オススメ！



シシトウ

ビタミン C がたっぷりなので、カゼ予防^{よぼう}の効果が期待^{きたい}できる野菜です。

シシトウは油との相性がよく、種^{たね}ごと食べることができます。

ズッキーニ

キュウリのような見た目のズッキーニですが、実はカボチャ^{なかつま}の仲間！

イタリア料理やフランス料理でも、よく使われています。

皮^{かわ}も柔らかい^{やわ}ので皮ごと食べられるよ！



トウモロコシ

日本のスーパーで一般的^{いっぱんてき}に売られているのは、「スイート種^{しゅ}」で「スイートコーン」と呼ばれています。

気温の低い早朝^{しゅうかく}に収穫され、6～10 月ごろに多く出回ります。

ナス

クセがなく、味がしみこみやすいナスは、漬け物、揚げ物など、どんな料理にも合う万能な野菜です。

空気に触れると変色するので、カットしたら、すぐに調理するのがおススメ！



新ショウガ

主に香辛料として使われるショウガは、特有の香りと辛みが魅力の野菜です。

新ショウガとは、初夏に収穫される根ショウガのことで、みずみずしい状態で利用します。

ピーマン

トウガラシの仲間であり、甘みがあるピーマン。

加熱すると特有の苦みが抑えられ、より甘みが増します。

緑色のピーマンは、未熟な状態で収穫されたものです。



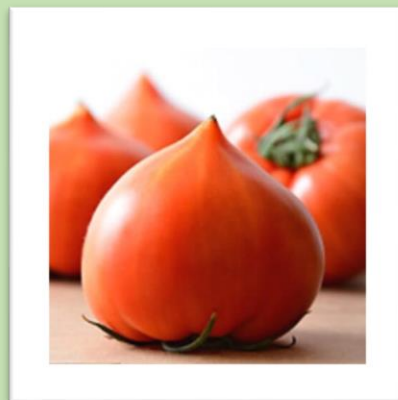
レタス

歯切れがよく、みずみずしさが魅力の野菜。食べる直前に冷水につけると、パリッとした食感になります。

生でもおいしいですが、スープなど加熱調理もおススメ！

トマト

栄養価^{えいようか}が高く、色や大きさも豊富^{ほうふ}な野菜。
サラダやパスタ、煮込み料理^{にこみ}など様々な料理
に使うことができます。
グルタミン酸^{さん}という、うま味成分^{みせいぶん}が含まれ
ており、料理の味わい^{あじ}を深めてくれます。



日野の特産物 ～夏編～

○ファーストトマト

日野市では、「日野ファースト」をはじめ、数多くの品種^{さいばい}が栽培されています。