



お盆が過ぎても、日中はまだまだ暑い夏ですね。
長い梅雨のせい、全国的に夏野菜があまり育たず、スーパーでの値段も高くなっています。のらクラブの畑でも、トマトなど上手く育たなかった野菜もありました。でも、元気に育っている夏野菜もありますよ!夏の野菜は夏を乗り切るのにぴったりの栄養素がたくさん。畑へ収穫しに来てくださいね♪

今回の主役は…








なす (茄子)

えいよう

特別な栄養素は少ないですが、
★90%以上が水分
★カリウムが多い ので、
暑い夏にほてった体を冷やしてくれる効果があります。

「カレーのなすが溶けてなくなっちゃった!」「今日のみそ汁のなすは固いな…」など、思った食感と違うことはありませんか?それはなすの種類による違いかも!主な種類の特徴を見てみましょう。

種類	特徴	料理例
千両なす 	一番よく目にする卵型の種類 皮・果肉は柔らかい、とろとろ食感	焼きなす、まるごと煮
長なす 	20cm前後の長さ、皮は薄い 果肉は詰まっています煮くずれしにくい	麻婆なす、カレー
水なす 	水分がとても多い 皮・果肉は柔らかく生食向き	漬物、サラダ
ベイ米なす 	ヘタが緑色で大型 果肉は詰まっています煮くずれしにくい	ラタトゥイユ、田楽
白なす 	皮が白または緑色で厚い、大型 加熱すると果肉がとろける	ステーキ、揚げびたし

秋なす

なすは、真夏の7月～8月に最も多くの実をつけます。その後、伸びた枝を切ってしばらく休ませることで、9月～10月に再び実をつけるんです!この秋に実るなすを一般的に「秋なす」と呼びます。
夏は、暑さに対抗するために皮が若干厚い実が成ります。
秋は、実が小ぶりになりますが、皮も柔らかく、うまみも増します。

クイズ 「赤茄子」

この野菜は何??



1年に2回も楽しめるんだよ♪

夏のネバネバ野菜

ネバネバがたまらなく好きな人も多いのでは？

このネバネバの正体は、**ペクチン**や**ムチン**という栄養素で、胃腸の調子を整えて夏バテ防止・改善の効果が期待できるのです！また、夏のネバネバ野菜は栄養価の高い緑黄色野菜ばかりなので、元気な体を作る手助けをしてくれます。旬のこの時期にたくさん食べましょう♪

オクラ

切ると五角形のお星さまが何ともかわいい野菜。クセもなく、色々な料理に使えるネバネバ代表ですね。

料理：ワカメとシラスの酢の物、冷しゃぶ、肉巻き、フライ など

モロヘイヤ

野菜の中でも特にビタミンが多く、不足しがちな鉄やカルシウムも多く含むため、「**野菜の王様**」と呼ばれています。その歴史は古く、エジプトのクレオパトラも愛した野菜なんですよ！

料理：モロヘイヤとトマトのスープ、酢の物、おひたし など

ツルムラサキ

少し土っぽい香りのクセが特徴の野菜。加熱すると粘りができてきます。油との相性もバツグンです！

料理：豚バラ炒め、クルミ和え、おひたし、スパゲッティー など

クイズの答え

「赤茄子」=トマト

トマトは「ナス科」の野菜。色や味は違うけど、どちらも水分たっぷり、夏野菜の代表だね。

元気のらクラブ 会員募集中

元気のらクラブでは、通年で新規会員を募集しています。一緒に野菜の収穫などをしてみませんか？まずは体験から、いつでもご連絡ください！



【なすの肉みそマヨ焼き】

●材料(4人分)

なす	2本
豚ミンチ	100g
みそ	大さじ3
砂糖	小さじ1
酒	大さじ1
ごま	大さじ1
マヨネーズ	適量

●作り方

- ① なすはヘタを切り落とし、縦半分に分けて水にさらす。
- ② 豚ミンチとAをボウルに入れ、スプーンなどでよく混ぜる。
- ③ なすの水分をふき取り、②の肉みそを乗せ、トースター(600w) or グリル(弱火)で10-15分焼く。途中焦げそうなときは、アルミホイルを被せる。
- ④ なすに火が通ったら、マヨネーズをかけ、さらに1分加熱する。



仕上げに黒コショウ・七味・大葉などお好みでアレンジもどうぞ。