

四季折々の野菜

夏

ページ設定：余白 上下左右 20mm

日本の夏は温度も湿度も高く、すごしにくい季節と言われています。こんな時こそ、旬の野菜を美味しく食卓にのせ、体調を整えましょう。“夏バテ”を克服するようなこってりとしたものや、さっぱりして冷たく喉ごしのいいものなど、工夫をして暑い夏を乗り切りましょう。夏の代表的な野菜と幾つかのレシピを表（表1参照）にしました。

もっとくわしく野菜について知りたい方は、お勧めのホームページを表にしましたので（表2）インターネット 익스プローラを立ち上げて、ホームページへアクセスしてみましょう。

表 1 夏の野菜

野菜名	100g 中のエネルギー (単位：kcal)	レシピ
トマト	16	トマトのサラダ（大葉とたまねぎのせ）・トマトのグラタン・夏野菜のスープ
きゅうり (写真1参照)	11	春雨サラダ・きゅうりとわかめとしらすの酢の物・きゅうりとちくわの中華いため
なす (写真2参照)	18	なすの煮びたし・なすの素揚げポン酢がけ・なすとキノコのサラダ・なす入りミートソース
かぼちゃ	36	なすとかぼちゃの胡麻和え・かぼちゃのガーリックサラダ・かぼちゃの皮のきんぴら
オクラ (写真2参照)	33	オクラとなめたけの和え物・オクラのフリッター・オクラのえびの詰め物
みょうが	17	みょうがと油揚げの味噌汁・みょうがと大葉の冷奴・みょうがの和風オムレツ



写真1
春雨サラダ



写真2
なすとキノコのサラダ



写真3
オクラとなめたけの和え物

ホームページの名前	URL
Fumin のベジタブル・ランド	http://member.nifty.ne.jp/aurafulfumin/
みやこの逸品 京野菜	http://www.pref.kyoto.jp/intro/trad/yasai/index.html
Oisix ~おいしくす~	http://www.oisix.com/welcome?page=ReshipiTopBean

表 2