



涼を感じる夏の知恵

今年は何年よりも暑い夏になるとの予報のため、しっかりと夏バテ予防を行っていききたいですね。

①早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整え、②しっかりと睡眠をとること、③こまめな水分補給に加え、④主食・野菜・副菜の揃った栄養バランスのよい食事をとることが重要です。暑さで食欲が落ちて食べにくい時に役立つのが青じそやみょうがなどの薬味。さっぱりとした風味がプラスされるので、暑い日でも食べやすくなります。薬味を活用して暑い夏を乗り切りましょう！

薬味を活用してみよう

日本に昔から自生し、利用されてきた、夏にピッタリな薬味を紹介いたします。

みょうが

生姜の仲間で、清涼感を与える風味があります。薬味や漬物の酢の物、てんぷらや卵とじにしても美味しいです。

山椒

さわやかな香りとピリリとした辛味を料理に与えます。葉は新芽を木の芽として和え物や薬味に、実は乾燥させ、ちりめん山椒や粉末にしてうなぎにかけたりします。茄子の田楽味噌に木の芽や粉山椒をふりかけるのもオススメです。

青じそ

さわやかな香りが胃液の分泌を促し、食欲不振を改善させる働きがあります。麺類や刺身の薬味に、同じシソ科のハーブ「バジル」のようにペースト状のソースにして、トマトと一緒に冷たいパスタにしても美味しいです。花穂と葉を料理のあしらいに使い、薬味としてだけでなく、涼し気な雰囲気を出すのにも一役買います。

わさび

鼻にぬけるツーンとした辛味の特徴。古来より日本に自生していました。刺身や寿司、そばなどの薬味に欠かせず、肉とも相性がよいです。葉は、お浸しや佃煮にして楽しめます。

三つ葉

みずみずしいさわやかな香りと鮮やかな緑が料理に良いアクセントを与えます。生の三つ葉を刻んで、汁物や薬味にするほか、お浸しやかきあげなどにしても美味しいです。



緑ナス



ゼブラナス

いろいろなナス



かもナス



小ナス



へびナス

皆さん、ナスといえばどんな姿を想像しますか？ 濃い紫色に少しくびれた形でしょうか？

ナスの原産地はインドといわれ、中国を経て日本に伝来しました。

ナスは世界中で1000種類ほどあるといわれ、日本国内だけでも200種類ほどあり、色は紫だけでなく、白や緑、形は細長かったり、丸かったり、小さかったりといろいろな種類があります。

身体を冷やす働きのあるカリウムも多く含まれます。

美しい紫色は「ナスニン」とよばれるアントシアニン系の色素で、高い抗酸化力をもちます。（抗酸化力：身体を老化させる活性酸素の働きを抑え、がんなどの生活習慣病の予防が期待されます。）なお、白や緑色のナスには「ナスニン」は含まれませんが、加熱すると実が柔らかくなるので「トロナス」と呼ばれます。最もよく見かける少し長細い「千両ナス」は、たくさん収穫でき、栽培しやすいので日本全国で栽培されています。京野菜の「かもナス」は丸ナスの種類で、煮崩れしにくいので、田楽や煮物に向いています。「小ナス」はそのままぬか漬けなどの漬物にします。へびのように細長い「へびナス」は油との相性がよく、マーボーナスなどに最適です。最近ではアメリカ生まれの品種「米ナス」やイタリア生まれの「ゼブラナス」や「白ナス」など、海外からの品種も育てられています。この夏はナスを食べ比べてみましょう！

千両ナス



米ナス

白ナス

1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

〔 施設栽培もの 〕

〔 露地栽培もの 〕

〔 施設栽培もの 〕

飲茶（ヤムチャ）って何？

飲茶とは、お茶を飲みながらお茶うけ（点心）を楽しむこと、習慣のことを言います。

お茶には、リラックス効果のあるテアニンや様々なビタミンが豊富です。皆さん、暑い夏こそ飲茶（ヤムチャ）をしませんか？



イラスト R.LINENSKI

メニュー

- ・お茶香る手作り京風肉まん
- ・加茂茄子のチェンピン（中国のクレープ）
- ・ひすいキュウリ
- ・ココナッツミルクゼリー

※参加される方は料理教室での感染対策について、下記HPより必ずご確認ください。



京都女子大学 栄養クリニックHP

親子料理教室

今回は京野菜やお茶を使った点心！肉まんも皮から手作りしますよ★

日時 8月26日（土）午前10時～午後1時

場所 京都女子大学栄養クリニック

対象 小学校1年生から6年生とその保護者

定員 6組15名まで（先着順）

参加費 ごと1000円 おとな1500円

申込み先 ☎075-531-12136

お申し込み期間 7月1日～8月4日

受付時間 10時～16時30分 ※土日祝を除く

持ち物 不織布マスク・エプロン・三角巾・手拭きタオル