



彩り豊かな夏野菜をたっぷり食べて夏を乗り切ろう！

コロナ禍三年目の夏ですね。ただでさえ暑い夏が、未だ続くマスク着用でより過酷になっています。暑い夏を乗り切るのに必要なのは、こまめな水分摂取と規則正しい食生活です。身体の調子を整える野菜を意識して、しっかりと取りましょう。

野菜の中でも、紫外線たっぷり夏の強い日差しを浴びた夏野菜は、強い抗酸化力があります。抗酸化力とは、身体を老化させる活性酸素の働きを抑える力で、がんや動脈硬化などの生活習慣病の予防が期待されます。嬉しい効果が期待できるので積極的に取り入れていきましょう！

たくさん食べたい夏野菜

① トマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるように、トマトの赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があります。



② ナス

ナスの紫の色素は「ナスニン」と呼ばれ、強い抗酸化作用があります。塩水に漬けて、あく抜きをするとより美味しく頂けます。京都の夏の定番メニューの田楽にみられるように油との相性が抜群です！



③ きゅうり

余分なナトリウムを排出し、利尿作用のあるカリウムを多く含み、むくみを防ぎます。何ととっても清涼感のある味なので、暑い夏季にぴったり！生で食べるだけでなく、ごま油と炒めて食べるのもオススメです。



トマトのイタリアンな話

クオーレ・ディ・ブエ



チリエジノ

トマトの赤・バジルの緑・モツァレラの白！ 今やイタリア料理といえばトマト！ そんなトマトの原産地は南米。イタリアにトマトがやってきたのは16世紀の半ばのナポリ。はじめは観賞用として、一部の人が食用していたトマトですが、土壌が合ったこともあり、長い時をかけて現在のような美味しいトマトに改良されました。

18世紀になると、トマトは一般の食卓にのぼるようになり、ソースをベースに多彩な料理が生まれました。日本では代表品種「桃太郎」を生で食べる人が多いですが、イタリアでは、細長い「サンマルツァーノ」をソースなどの加熱用に、深い溝のある牛の心臓という意味の「クオーレ・ディ・ブエ」は生食に、甘味の強いチェリートマト「チリエジノ」はオールマイティに、使用目的によってトマトの品種を使い分けています。活用方法も色々あり、ドライトマトにして、日本の昆布のように料理にうま味を加えたり、ミニトマトをブドウの房のように吊るして乾燥させ、糖度を上げて料理に使うなど、品種も活用方法もバラエティ豊かです。

色々なパスタ

パスタと一言でいっても、色々な形があります。ソースとの組み合わせを楽しみましょう！



※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。
事前に健康チェック表を下記HPより印刷、ご記入のうえ、ご持参いただきますと受付がスムーズです。

京都女子大学 栄養クリニックHP



～メニュー～

- ・手打ちパスタ
- ・トマトの肉詰め
- ・夏野菜のサラダ
- ・アーモンドミルクのドルチェ

親子料理教室

お待たせしました！久しぶりの親子料理教室の再開です！今回のテーマはイタリア料理★一緒にパスタから手作りしてみましよう！

日時 9月10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 東山区在住の小学校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 こども1000円 おとな1500円

お申込み期間 8月23日～8月31日

受付時間 10時～16時30分

※土日祝、8月10日～8月19日を除く

お申込み先 ☎075-531-2136

持ち物 不織布マスク・エプロン・三角巾・手拭きタオル