

暑さを乗り切る 夏野菜パワー

夏バテしない 体づくりに

暑さに負けない体づくりのサポートが期待できるビタミンCや体内の塩分濃度を調整するカリウムなどが多く含まれています。

紫外線による ダメージ対策に

紫外線によるダメージを対策する効果が期待できるリコピンやナスニン、ベータカロテン、ビタミンCなどが多く含まれています。

旬の時期は 栄養もたっぷり

旬の時期はその他の時期に比べ栄養豊富になるとされています。トマトの場合では、ベータカロテンの量が約2倍になるといわれています。

太陽の恵みを蓄え、みずみずしく育った夏野菜たち。一口かじれば、旬の味わいが口いっぱいに広がりますが、味に敏感な子どもたちにとっては、その個性豊かな食感や香りが苦手の原因になることもあります。しかし、苦手は無理に克服しなくても大丈夫。調理の工夫次第で、驚くほどおいしく食べられるかもしれません。夏野菜のおいしい食べ方を、親子で試してみませんか？

親子で 夏野菜を 楽しもう



イラスト：小林裕美子

トマト



夏にうれしい成分

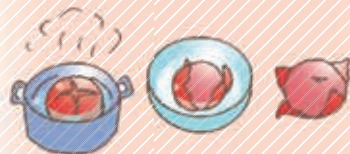
リコピン／ベータカロテン／ビタミンC

食感が変わる 調理方法もおすすめ

湯むきや冷凍、乾燥などで皮や果肉の食感を変えてみましょう。

湯むきトマト

熱湯に40～50秒入れ、氷水で冷やして皮をむきます。お好みで種を取りサラダや煮込み料理に



フローズントマト

一晩冷凍するとシャーベットのような食感に

ドライトマト

100度のオーブンで2時間ほど乾燥させると甘さが増します



油やスパイスと調理

油やスパイスと調理すると青々としたにおいが和らぎます。また油と調理するとリコピンの吸収率が高まります。



焼きトマト

オリーブ油と塩をかけ200度のオーブンで10～15分焼くと甘さが増します



トマトカレー

特にガラムマサラ、クミン、コリアンダーなどの組み合わせがおすすめです

甘さを引き出す

加熱すると甘さがアップし酸味が和らぎます。乳製品や砂糖と合わせるのもおすすめです。

トマト煮

じっくり煮込んで水分を飛ばすと、うま味と甘味が凝縮されます



トマトチーズピザ

トマトとチーズがお互いのうま味を引き立てます



監修者の声

親子で「おいしいね」と幸せを分かち合う食事の時間。無理をせず、苦手なものは食卓に並べるだけでも十分です。親子で「どうしたらおいしくなる？」と探究して、子どもに興味を持たせるのもいいでしょう。冒険するように夏野菜の世界を楽しんでください。

管理栄養士 小嶋絵美

保育園の管理栄養士として食育や献立作成に携わり、2018年に独立。幅広い世代に健康・家計・環境に優しいレシピや食生活を伝えている。



揚げる・漬けるで 歯応えアップ

油で揚げたり塩で漬けることで歯応えのある食感に変えてみましょう。

ナスの天ぷら

衣のサクサクした食感で食べやすくなります



ナスの浅漬け

生で塩もみして浅漬けにすると、歯応えが良くなり塩味が食欲を刺激します



ナスのステーキ

こんがり焼くとステーキのようにジューシーな味わいになります



油と相性抜群

ピーマンの苦味成分は油に溶ける性質があるため、油で調理をすると苦さが和らぎます。

チンジャオロースー

ピーマンの繊維に沿って縦に切るとより苦味が抑えられます



肉巻き

豚ばら肉で巻いて焼くと、脂のうま味によって苦味を感じにくくなります



無限ピーマン

千切りピーマンにごま油や塩昆布、ツナをあえるとご飯が進むおいしさに



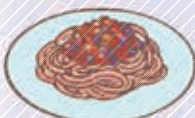
ナス

夏にうれしい成分

ナスニン／カリウム

皮が気になりにくい切り方を

ナスの皮の紫色が、子どもに未知の味への警戒心を抱かせることがあります。切り方やむき方を工夫してみましょう。



ミートソース

みじん切りにすると、皮を気にせず食べられます



ナスのラザニア

薄切りにすると皮が目立たなくなります

ピーマン



夏にうれしい成分

ベータカロテン／ビタミンC／カリウム

油やスパイスと調理

油やスパイスと調理すると青々としたにおいが和らぎます。また、ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいとされています。



焼きピーマン

弱火でじっくり焼くとピーマン特有の香りが弱まり、甘さも引き出されます



ガパオライス

ニンニクやハーブなどの風味で食べやすくなります

油と調理であく抜き不要

油で加熱調理をすると、水分とともにあくが抜けるため、事前のあく抜きが必要ありません。



ナスの素揚げ

油で揚げることでうま味が引き出され、苦さも和らぎます



麻婆茄子

ピリ辛の味がよく合います。素揚げしたナスで作るのがおすすめです



みそ炒め

しっかりと味付けすると渋さが気にならなくなります



加熱調理で軟らかく

加熱することで軟らかくなり、甘さが引き出されるため食べやすくなります。

かき揚げ

タマネギやニンジンと一緒に揚げると、甘さが加わり食べやすくなります



キーマカレー

みじん切りにしたピーマンをひき肉と一緒に炒めます



肉みそ

みじん切りにしたピーマンを肉みその具材にして炒めます

