

夏野菜を食べよう

色とりどりで形もさまざまなおいしい夏野菜が出回ります。

夏野菜は実を食べる野菜が多いのも特徴です。

夏に不足しがちなカリウムやビタミン類といった栄養素を、カラフルな夏野菜で美味しく補給し、夏バテや熱中症を予防しましょう。



<p>ゴーヤー</p> <p>沖縄料理でよく使われる苦味が持ち味の野菜。ビタミンCがたっぷり。</p> 	<p>なす</p> <p>油との相性抜群。油で炒めてから、みそ汁に入れると色落ちせずコクも増す。</p> 	<p>とうがん</p> <p>夏に取れるが冬までもつことから「冬瓜」に。下ゆでしてから使う。</p> 	<p>スッキーニ</p> <p>きゅうりではなく、かぼちゃの仲間。炒めても、揚げても、煮込んでおいしい。</p> 
<p>ピーマン</p> <p>ビタミンCがたっぷり。熟した赤ピーマンもあるよ。</p> 	<p>ししとう</p> <p>「兩蛭」ともよばれ、辛い甘とうがらし。ビタミンA・C・Eも多い。</p> 	<p>トマト</p> <p>太陽のような赤い色。カロテンやビタミンCも多い。</p> 	<p>オクラ</p> <p>ネバネバがおいしい。ぬめりの成分は水溶性の食物繊維。</p> 
<p>きゅうり</p> <p>若い実を食べる。水分がたっぷりで、暑さでほてった体をいやしてくれる。</p> 	<p>みょうが</p> <p>食べるのは実ではなく、花のつぼみの部分。みそ汁にちらすとコクも出ます。</p> 	<p>かぼちゃ</p> <p>じつは夏が旬。ビタミンA・C・Eの三拍子がそろったスーパー野菜。</p> 	<p>とうもろこし</p> <p>若い実を食べる。糖質の代謝を助けるビタミンB群も多い。</p> 