

ココロも体も元気に

# 旬の食材をつかったレシピ

## ～ 夏 ～

2017 vol.26

今回の食材は きゅうり です



### 【春雨サラダ】 (1人分: 約166kcal)

～材料(約4人分)～

- |           |     |      |           |
|-----------|-----|------|-----------|
| ☆ 春雨(乾燥)  | ... | 50g  | 茹でてもどす    |
| ☆ わかめ(塩蔵) | ... | 30g  | 塩抜きしてもどす  |
| ☆ もやし     | ... | 1/2袋 | 茹でる       |
| ☆ きゅうり    | ... | 1本   | せん切り      |
| ☆ ハム      | ... | 4枚   | 半分に切りせん切り |
| ☆ 卵       | ... | 1個   | 錦糸卵をつくる   |
| ☆ 白ごま     | ... | 大さじ1 |           |
| ☆ しょうゆ    | ... | 大さじ3 | } A       |
| ☆ 酢       | ... | 大さじ3 |           |
| ☆ 砂糖      | ... | 大さじ2 |           |
| ☆ ごま油     | ... | 大さじ1 |           |

～作り方～

- ① わかめを塩抜きし、食べやすい大きさに切り、さっと熱湯をかけておく。
- ② 春雨を茹でる。茹で上がったら、水洗いして水を切り、食べやすい長さに切る。
- ③ もやしを茹でる。  
(春雨が茹で上がる1分くらい前に一緒に茹でてもOK)
- ④ ハム、きゅうりを切る。
- ⑤ 錦糸卵をつくる。
- ⑥ Aの調味料を合わせ、①～⑤の材料と白ごまを加え和える。

☆ 乾燥わかめを使用してもOK。卵のかわりに旬のとうもろこしを使っても彩りがよいですね♪



### 【きゅうり】

#### ●栄養価

90%以上が水分ですが、カリウムが多く、ビタミンCやβ-カロテンも含まれます。

#### ●効能

カリウムは体内の余分なナトリウムを排出するので、高血圧の予防に有効です。また、利尿作用もあるので、むくみの解消にも効果的です。体を冷やす働きがあるので暑い夏にはおすすめの野菜です。

#### ●選び方

色が濃く、ツヤと張りがあり、表面のいぼがチクチクするものが新鮮です。

#### ●調理のポイント

板ずり※することで、鮮やかな緑色を保ち、青臭さも抜けて味がしみこみやすくなります。

※板ずり…塩をまぶし、まな板の上で押し付けながら転がす



### 【きゅうり&ちくわ巻き(2種)】 (1人分: 約74kcal)

～材料(作りやすい分量)～

#### 《梅しそ巻き》

- |        |     |      |                        |
|--------|-----|------|------------------------|
| ☆ ちくわ  | ... | 4本   | 縦半分に切り、内側に格子状の切り込みを入れる |
| ☆ きゅうり | ... | 1/2本 | 半分に切り縦4等分にする           |
| ☆ 梅干し  | ... | 1個   | 種を取り除き包丁でたたく           |
| ☆ 青しそ  | ... | 4枚   | 縦半分に切る                 |

#### 《のりチーズ巻き》

- |           |     |      |                        |
|-----------|-----|------|------------------------|
| ☆ ちくわ     | ... | 4本   | 縦半分に切り、内側に格子状の切り込みを入れる |
| ☆ きゅうり    | ... | 1/2本 | 半分に切り縦4等分にする           |
| ☆ 焼きのり    | ... | 1枚   | 8等分に切る                 |
| ☆ スライスチーズ | ... | 4枚   | 半分に切る                  |
| ☆ 爪楊枝     | ... | 適宜   |                        |

～作り方～

- ① 材料を切る。
- ② ちくわの焼き目を上にして具を巻く。  
《梅しそ巻き》  
→ちくわの上に青しそ、梅干し、きゅうりの順にのせて巻く  
《のりチーズ巻き》  
→ちくわの上にのり、チーズ、きゅうりの順にのせて巻く
- ③ 2～3カ所爪楊枝でとめ、爪楊枝の間を切る。



### 夏バテ解消にもおすすめ 酢 で元気回復!!



盛り付けイメージ



蒸し暑い日が続く、夏バテ症状に悩まされていませんか？調味料や飲料用としても大活躍の酢には、暑い夏を乗り切るための嬉しい作用がたくさんあります。種類も豊富なので、お好みの酢をみつけて取り入れてみてはいかがでしょうか♪



### 酢の効果

- 疲労回復 … 酢に含まれるクエン酸に疲労回復の効果があります。ビタミンB群(豚肉・納豆・玄米等)と一緒に摂ることでさらに効果が期待できます。
- 食欲増進 … 酸味が唾液や胃液の分泌を促し、胃の働きをサポートします。
- 殺菌作用 … 強い殺菌作用があるので、食中毒予防にも有効です。
- 便秘解消 … 腸内の善玉菌を増やして、便秘の改善が期待できます。
- 高血圧予防 … 酸味を利用し、薄味でも美味しい減塩メニューが可能です。

★ 梅干し、レモンやグレープフルーツなどの柑橘類、ローズヒップ等もクエン酸を含み疲労回復が期待できます ★

### 【お問い合わせ】

(公財)福島県労働保健センター 担当:健康管理室 中田 村田  
〒960-0114 福島市沖高字北貴船1-2 TEL:024-554-1133 FAX:024-554-5188

