

夏のレシピ

# きゅうり



## ラタトゥイユ

### <材料> (2人分)

- きゅうり-----1 本
- 玉ねぎ-----1/2 個
- ナス-----1 本
- 赤パプリカ-----1/4 個
- 黄パプリカ-----1/4 個
- ベーコン-----50g
- オリーブオイル----大さじ 1
- にんにく (スライス) --1 片
- トマト缶-----1/2 缶
- コンソメ-----1/2 個

### <作り方>

- ① フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを香りが出るまで炒め、ベーコンを入れてさらに炒めます。
- ② 野菜はすべて食べやすい大きさに切り、①に加えて一緒に炒め合わせます。
- ③ 全体に火が通ったら、トマト缶とコンソメを入れ、20分程煮込みます。

## -- きゅうりの栄養と効果 --

きゅうりは、身体の熱を冷ます作用や、のどの渴きを潤す効果がある一方で、90%以上を水分が占めていることから、栄養価の低い野菜といわれてきました。

しかし“シトルリン”という新陳代謝を促し疲労回復に役立つ成分や、“カリウム”という身体の余分な塩分を排出し高血圧の予防を期待できる栄養素が含まれているほか、最近の研究では、体内に溜まった脂肪を分解し排出してくれる“ホスホリパーゼ”という酵素（※）が含まれていることがわかってきました。

きゅうりはぬか漬けにすることで、米ぬかと乳酸菌の力によりビタミンB<sub>1</sub>やカリウムが増えたり、腸内環境が整う効果もあるため、調理法として特におすすめです。

（※）酵素は熱に弱いので、生で食べることをおすすめしますが、きゅうりには“アスコルビナーゼ”というビタミンCを破壊する酵素も含むため、サラダなどビタミンCの多い食材と一緒に食べるときにはドレッシングやマヨネーズなどのお酢を含むもので調味することでその働きを抑えることができます。

## -- きゅうりの選び方 --

表面の緑色が濃く、太さが均一でハリとツヤがあり、イボが尖っているものを選びます。

# 昆布茶漬けきゅうり



## <材料>

- きゅうり---2本
- 昆布茶-----添付のスプ-ン3杯

## <作り方>

- ①きゅうりを洗い、半分または4等分に切ります。
- ②ポリ袋に①と昆布茶を入れて軽くもみ、1時間以上冷蔵庫に入れます。

## 昆布茶づけきゅうりの活用法

### きゅうりとチーズのおつまみ



#### <材料> (作りやすい量)

- 昆布茶漬けきゅうり 1本
- カマンベールチーズ 好みで  
(プロセスチーズ、クリームチーズもおすすめ)

#### <作り方>

- ①昆布茶漬けきゅうりを食べやすい好みの大きさに切ります。
- ②チーズも好みの大きさに切ります。
- ③①と②を混ぜ、皿に盛ります。

### 生えびのカルパッチョ



#### <材料> (2人分)

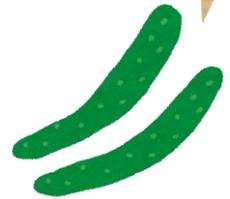
- 生えび4~6匹 (甘えびもおすすめ)
- 昆布茶漬けきゅうり 1/2本
- パプリカ (赤・黄) 各 1/4 ずつ
- 玉ねぎスライス 1/2 個

- ④ オリーブオイル 大さじ2
- ④ レモン汁 (または酢) 大さじ1
- ④ 塩こしょう 少々

#### <作り方>

- ①生えびの殻をむきます。
- ②昆布茶漬けきゅうりとパプリカを小さめの角切りにします。
- ③ボウルに④を入れ混ぜます。
- ④玉ねぎスライスを器に敷くように盛り、その上に①を並べて②を盛り、③をまんべんなくかけます。

昆布茶漬けきゅうりと  
針しょうがを入れた  
お茶漬けもおすすめです!



きゅうりの皮には、βカロテンや抗酸化作用があるため、皮ごと食べることをおすすめしますが、身体を冷やす作用が強いため、冷えのある人や胃腸の弱い人は食べすぎに注意しましょう。

## <材料> 2人分

産科でおつくりしている

### 夏の薬膳弁当の献立

- えだまめと生姜のごはん
- おくらの煮びたし
- ズッキーニとほたてのサラダ
- 穴子のだし巻卵
- 茄子とえびのマリネ
- 冷しゃぶ梅肉黒酢ソース
- とうもろこしときゅうりの白和え
- そば
- ゴーヤのフリット
- 大麦入り鶏団子と冬瓜のスープ



## とうもろこしときゅうりの白和え

### <材料> (2人分)

- きゅうり-----1/2 本
- つぶコーン-----40g
- 豆腐-----100g
- くるみ-----適量
- すりごま-----適量
- ① { 白みそ-----小さじ 1
- 砂糖-----小さじ 1 と 1/2
- しょうゆ-----小さじ 1



### <作り方>

- ①豆腐は蒸してから水切りしておきます。
- ②きゅうりは好みの大きさに切り、塩もみしてから水切りしておきます。
- ③くるみを粗く刻んでAの材料とよく混ぜ合わせておきます。
- ④①の豆腐を手でなめらかにすりつぶし、②とコーンを加えます。
- ⑤③で④を和えます。