

野菜レシピシリーズ「Ⅱ」

夏ベジ レシピ

水分量が多く、栄養価の高い夏野菜は、暑さが厳しいこの時期に体が喜ぶ食材です。夏バテ予防や健康な体づくりのために、旬の野菜をたっぷり取り入れて、毎日を元気に過ごしましょう。



野菜ソムリエプロ・料理研究家 根本早苗



contents

夏野菜の特長

たっぷり野菜レシピ



3

・3色ピーマンとサキイカのナムル

5

・薬味たっぷり！ たたきキュウリ

6

・インゲンとジャガイモのカレーサラダ

8

・バターナスとホウレンソウのポン酢炒め

9

・焦がしトウモロコシの和風チャーハン

10

野菜＋肉レシピ

・ニガウリの肉詰めポート

12

・夏のさっぱりトマト肉じゃが

14

・カボチャと鶏肉のシुकメルリ

16

・オクラとニンジン豚しゃぶゴマ素麺

17



野菜＋魚介類レシピ

・ズッキーニときば缶のラタトゥイユ

18

・ホタテのパプリカキッシュ

20

・冬瓜とタラのごちそう酸辣湯

22

・鰻とニラの卵とじ

23

・枝豆とスモークサーモンの冷製アボカドパスタ

24

夏野菜のスムージー

・トマトとオレンジのスムージー

25

・梨と冬瓜のヨーグルトスムージー

26

・紫キャベツのブルーベリースムージー

28

・モロヘイヤと青ジソのバナナスムージー

28

コラム 野菜の冷凍保存について

30

・夏野菜の冷凍保存術

31



* 電子レンジの加熱時間は600Wの場合の目安です。500Wの場合は、時間を1.2倍にしてください。機種によっても異なるので、様子を見ながら加熱調理しましょう。

* 計量の単位は、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。

* 材料の個数やグラム数は標準的な大きさを基準としたおおよその数値です。

* 調味料は、洗いを減らすために、砂糖や顆粒の素を使う場合は先に表記しています。

夏野菜の特長

夏に旬を迎える野菜は水分量が多いのが特長で、キュウリは約95%が、ナスは約93%が水分だといわれています。ほかにも、トマトやニガウリ、オクラなども90%以上の水分を含んでいます。つまり、暑さによって失われた水分補給のためにも、キュウリやナスなどの夏野菜を食べるのは、理に適っているというわけです。

さらに、体内の余分なナトリウムを排出し、体の熱を放出する効果があるといわれるカリウムも多く含むので、水分以外にも体が喜ぶ栄養を摂取できます。暑い時期は、水を飲んで水分補給をするのと同時に、旬の野菜を食べることで体にと

つてよい効果が期待できるといえます。

みずみずしい夏野菜は、生でそのまま食べられるものが多く、加熱をしないことで水溶性のビタミンCの流出を防げるという利点もあります。また、トマトやカボチャ、オクラ、ピーマンなどは、抗酸化作用のあるβ-カロテンを含みますので、夏の紫外線対策にも役立ちます。

暑い季節は、食欲不振になったり、夏バテしてしまいがちです。水分をたっぷり含んだ夏野菜を、さっぱりとした味つけにしたり、薬味をたっぷり使うなど、工夫をしながら調理して予防しましょう。

根本早苗

ねもと・さなえ ● 野菜ソムリエプロ・料理研究家。「楽ベジstyle」代表。冷凍すると栄養価がほぼ変わらないという点に着目し、手軽においしく作れる冷凍野菜レシピを研究、提案している。第13回野菜ソムリエアワード金賞受賞。著書に『野菜を世界一美味しく食べる! 楽ベジ冷凍レシピ』(宝島社)。

撮影＝中川真理子
スタイリング＝カナヤマヒロミ
編集協力＝吉塚さおり
デザイン＝井上友里
イラスト＝阿部真由美
アシスタント＝渡邊明子、栗原佳子、
水野稚代、立松佳世、練木美佳



たっぷり野菜 レシピ



夏は野菜がみずみずしいので
さっと和えたり、焼いただけでもおいしくいただけます。

青ジソやミョウガなどの薬味を
たっぷり添えればさわやかに！



シャキシャキのピーマンとサキイカの食感がくぜになる！

3色ピーマンとサキイカのナムル

材料[2人分]

ピーマン 2個(80g)
 パプリカ(赤・黄) 各1/8個(各20g)
 燻製サキイカ(市販) 15g

A 鶏ガラスープの素(顆粒)
 小さじ1/2
 白いりゴマ 小さじ2
 しょうゆ 小さじ1
 ゴマ油 小さじ1
 おろしニンニク 少々
 ラー油 少々

作り方

- ① ピーマン、パプリカはヘタと種を取り、縦5mmの細切りにする。
- ② 耐熱皿に①を入れてふんわりとラップし、電子レンジで1分加熱して、粗熱が取れたら水気をしっかりと絞る。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ、細く割いたサキイカ、②を加えてさっくりと和える。

野菜memo

ピーマンには、糖尿病予防に効果があるといわれるビタミンCやβ-カロテンが多く含まれます。さらにイカに含まれるタウリンも血糖値のコントロールに役立ちます。



薬味たっぷり！ たたきキュウリ

材料[2人分]

キュウリ 2本(200g)
セロリ 1/2本(50g)
ミョウガ 2本(40g)
青ジソ 5枚

A [砂糖 小さじ1/2
鶏ガラスープの素(顆粒)
..... 小さじ2
しょうゆ 小さじ2
ゴマ油 小さじ1
ラー油 少々

作り方

①キュウリはめん棒などでたたいてひびを入れ(a)、一口大にほぐし(b)、セロリは斜め細切りにする。一緒にボウルに入れ、塩少々(分量外)をふって15分おく。

②ミョウガは飾り用に少量を細切りにして取りおき、残りは青ジソとともにみじん切りにする。

③ボウルにAを入れてよく混ぜ、しっかりと絞った①、②を加えて和える。

④器に盛り、②で取りおいたミョウガをのせる。



a



b

キュウリはまわしながら、全体をたたいて割れ目を入れる。たたくことで味がなじみやすくなる。

食べやすい大きさになるように、手で割りながらほぐす。

野菜memo

キュウリ、ミョウガ、青ジソに含まれるカリウムには利尿作用があり、むくみを予防します。



ピリッとした黒コショウとスパイシーなジャガイモが食欲をそそる

インゲンとジャガイモのカレーサラダ

材料[2人分]

ジャガイモ	2個(400g)	
サヤインゲン	70g	
ベーコン	4枚(60g)	
カレー粉	小さじ1	
オリーブオイル	大さじ1	
塩・粗びき黒コショウ	各少々	
A	はちみつ	小さじ2
	プレーンヨーグルト	大さじ3
	オリーブオイル	大さじ1

※はちみつは1歳未満の乳児には与えないでください。

作り方

① ジャガイモは皮をむいて1.5cm厚さの半月切りにして水にさらす。インゲンはへ

タを取って4cm長さ、ベーコンは2cm長さに切る。

② フライパンに水300ml(分量外)、ジャガイモ、塩少々(分量外)を入れて蓋をし、弱～中火で約12分ゆでる。

③ ジャガイモが柔らかくなったらいんげんを加え、蓋をせずに約1分ゆでてザルに上げる。インゲンの太さによって加熱時間は調整する。

④ 水気を拭き取った②のフライパンにオリーブオイルをひいてベーコンを焼き、③とカレー粉を加えてサッと炒めて火をとめる。Aを加えて混ぜ合わせ、塩で味をととのえる。

⑤ 器に盛り、黒コショウをふる。



ナスに切り込みを入れることで、バターがしっかりしみ込む

バターナスとハウレンソウのポン酢炒め

材料[2人分]

ナス 3本(240g)
 ハウレンソウ 1/2束(100g)
 ミニトマト 3個
 バター 20g
 ポン酢 大さじ1

野菜memo

ナスに含まれる食物繊維や、トマトのリコピンやクエン酸、アミノ酸には、血糖値の上昇を抑える働きがあるといわれています。

作り方

- ① ナスはヘタを切り落として縦半分にし、果肉面に1cm幅の格子目を入れ、ハウレンソウは2cm長さ、ミニトマトは粗みじん切りにする。
- ② バターを熱したフライパンに、ナスの皮目を上にして入れ、中～弱火で約3分焼き、裏返して約3分焼いて取り出す。かたいようなら、追加で加熱する。
- ③ 同じフライパンにハウレンソウ、ポン酢を入れて炒める。
- ④ 器に②、③、ミニトマトの順に盛る。



塩もみしたキュウリの食感が楽しい。バターじょうゆでコクうま味に

焦がしトウモロコシの和風チャーハン

材料[2人分]

トウモロコシ 1本
 キュウリ 1本(100g)
 バター 15g
 しょうゆ 大さじ1
 温かいごはん 300g
 白いりゴマ 大さじ1
 青ジソ 2枚
 刻み海苔 適量

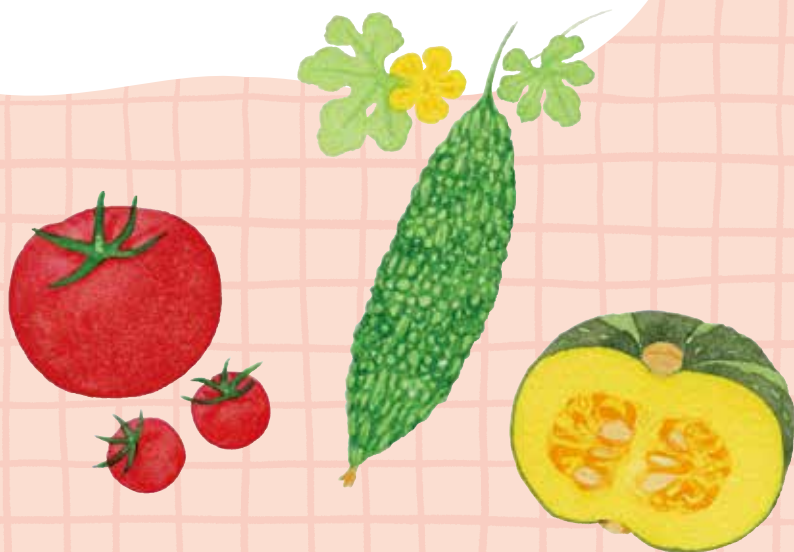
作り方

- ① トウモロコシは包丁で実をそぎ取る。キュウリは薄切りにし、塩少々(分量外)をふって10分おく。
- ② フライパンにバターを熱し、トウモロコシを入れて中火で約3分炒める。焼き色がついたらしょうゆを加えて強火にし、約1分炒める。
- ③ ②に、温かいごはん、白ゴマを加えてさっと炒め、火をとめて水気を絞ったキュウリを混ぜる。
- ④ 器に盛り、千切りにした青ジソ、刻み海苔をのせる。

野菜memo

トウモロコシと海苔に含まれる食物繊維には、コレステロールを下げる働きがあるため、糖尿病予防が期待できるといわれています。

野菜 + 肉 レシピ



暑くて食欲がない……という日もありますが、
しっかり食べることは元気の源。
ニガウリの苦みをアクセントにしたり、
さっぱりするトマトを加えたおかずなら
食が進むこと間違いなしです。



ニガウリの肉詰めボート

材料[2人分]

合いびき肉 150g
ニガウリ 1本
タマネギ 1/4個(50g)
ミニトマト(赤・黄) 各2個
A [和風だし(顆粒) 小さじ1/2
オイスターソース 大さじ1
麺つゆ(2倍濃縮) 小さじ2
ゴマ油 大さじ1
粗びき黒コショウ 適宜

野菜memo

ニガウリに含まれるビタミンCと、豚肉のタンパク質やビタミンB群が疲労回復に役立ちます。

作り方

- ①ニガウリはヘタを切り落として縦半分になり、スプーンで種とワタを取り除く(a)。タマネギはみじん切り、ミニトマトは横3等分の輪切りにする。
- ②ボウルにひき肉、タマネギ、Aを入れてよく混ぜ、保存袋に入れる。
- ③ニガウリに片栗粉適量(分量外)をまぶし、②を詰める(b)。
- ④ゴマ油をひいたフライパンに、③の肉を下面にして入れ、中火で約3分焼いて焼き目をつける。
- ⑤④を裏返して水50ml(分量外)を入れて蓋をし、中火で約7分焼き、火が通ったら麺つゆをまわしかけてタレをからませる。
- ⑥器に盛り、ミニトマトをのせ、黒コショウをふる。



ニガウリの種とワタは、スプーンで端から一緒にかき出すようにして取り除く。



肉だねは保存袋に入れ、端をカットすると絞りがやすくなる。



夏のさっぱりトマト肉じゃが

材料[2～3人分]

牛薄切り肉	150g	
ジャガイモ	2個(400g)	
タマネギ	1個(200g)	
トマト	大1個(250g)	
A	水	300ml
	和風だし(顆粒)	小さじ1
	砂糖	大さじ1
	酒	大さじ1
みりん	大さじ1	
しょうゆ	大さじ2	
サラダ油	大さじ1	
キヌサヤ	適宜	

作り方

- ①牛肉は食べやすい大きさに切る。ジャガイモは皮をむいて乱切りにし、水にさらす。タマネギ、トマトは大きめのくし形切りにする。
- ②鍋にサラダ油をひいて中火で熱し、タマネギを入れて火が通ったらジャガイモを加えて軽く炒める。Aを入れて弱～中火で約15分煮て(a)、ジャガイモが柔らかくなったら火をとめる。
- ③鍋の中央に牛肉、みりん、しょうゆ、周りにトマトを入れたら(b)、中火で煮込み、肉に火が通ったら火をとめて味をしみ込ませる。
- ④器に盛り、さっとゆでて斜め半分に切ったキヌサヤをのせる。



a

煮汁がジャガイモの半分より下が浸かっているくらいになるまで煮込む。



b

最後にトマトを加えることで、トマトの煮崩れを防ぐ。

野菜memo

トマトに含まれるβ-カロテンと、牛肉のタンパク質によって肌荒れの改善が期待できます。



とろけるチーズがたまらない！満足感のあるがっつりおかず

カボチャと鶏肉のシュクメルリ

材料[2～3人分]

鶏もも肉	300g
カボチャ	1/8個(250g)
パプリカ	1/2個(80g)
ニンニク	2片
バター	20g
白ワイン(または酒)	大さじ1
水	100ml
牛乳	50ml
ピザ用チーズ	80g
イタリアンパセリ・粗びき黒コショウ	各適宜

作り方

- ①種とワタを取り除いた皮つきのカボチャ、ヘタと種を取り除いたパプリカ、鶏肉を一口大に、ニンニクは薄切りにする。
- ②フライパンにバターとニンニクを入れて中火にかけ、香りが出たら鶏肉を入れて強火にし、両面に焼き色をつける。
- ③②にカボチャ、パプリカ、白ワイン、水を加えて蓋をし、中火で約8分煮る。
- ④具材が煮えたら火をとめ、牛乳、ピザ用チーズを入れて軽く混ぜ、蓋をして中火で1分煮て火をとめ、そのまま2分蒸らす。
- ⑤器に盛りつけ、お好みでイタリアンパセリをのせ、黒コショウをふる。

調理memo

鶏肉はおろしニンニク少々、酒大さじ1で下味をつけておくとうりおいしくなります。



ゴマとマヨネーズのコクうまダレがしっかりからむ、夏に嬉しい麺料理

オクラとニンジンの豚しゃぶゴマ素麺^{そうめん}

材料[2人分]

素麺	4把(200g)	
豚肉(しゃぶしゃぶ用)	100g	
ニンジン	1/4本(50g)	
オクラ	4本(32g)	
青ジソ	4枚	
白いりゴマ	小さじ1	
A	おろしショウガ	小さじ1/2
	砂糖	小さじ4
	酢	大さじ2
	しょうゆ	大さじ2
	ゴマ油	大さじ1
	マヨネーズ	大さじ3

作り方

- ① ニンジンピーラーで薄切りにし、オクラはガクを取り除く。ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、タレを作る。
- ② 鍋に湯をわかし、オクラを2分、ニンジン30秒、豚肉を3分、それぞれゆでる。ゆで上がったら、オクラは3等分の斜め切りにしてニンジンと豚肉とともに①のタレの中に入れて、冷蔵庫で15分ほど冷やす。
- ③ ②の湯で素麺を袋の表示時間通りにゆでてザルに上げ、冷水で洗ってぬめりを落とし、水気を切る。
- ④ ③を盛り、②のニンジン、豚肉、オクラと、千切りにした青ジソ、白いりゴマの順にのせ、タレをかける。

野菜 + 魚介類 レシピ



彩り豊かな夏野菜の煮込みや
さっぱりとした酢を効かせたスープ、
疲労回復におすすめの鰻で
夏バテを吹き飛ばしましょう。



たっぷりの野菜のうまみと、さばの栄養を余さずいただける

ズッキーニとさば缶のラタトゥイユ

材料[2人分]

さば缶(水煮)	1缶(190g)
タマネギ	1個(200g)
パプリカ(黄)	1/2個(80g)
ズッキーニ	1本(160g)
ナス	1本(80g)
トマト	大1個(250g)
ニンニク	1片
オリーブオイル	大さじ1
塩	少々
A 水	大さじ2
コンソメ(顆粒)	小さじ1
イタリアンパセリ	適宜

作り方

- ① タマネギ、パプリカは1cm角、ズッキーニ、ナスは2cm厚さの半月切り、トマトはくし形切り、ニンニクはみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイル、ニンニク、タマネギを入れて中火にかけ、タマネギが透き通るまで炒める。
- ③ ②にA、パプリカ、ズッキーニ、ナスを加えて混ぜ、トマトを上にととのせ、さばを缶汁ごとに入れて蓋をし、弱～中火で約15分煮る。トマトの皮を箸で取り除き、トマトやさばをつぶさないようにざっくりと混ぜ、塩で味をととのえる。
- ④ 器に盛り、イタリアンパセリをのせる。



ホタテのパプリカキッシュ

材料[2人分]

パプリカ(赤・黄)…………… 各大1個
ホタテ貝柱(刺身用)…………… 4個
タマネギ…………… 1/4個(50g)
ハウレンソウ…………… 1/2束(100g)
ベーコン…………… 1枚(15g)
バター…………… 10g
卵…………… 1個
生クリーム…………… 30ml
ピザ用チーズ…………… 80g
クリームチーズ…………… 1片(16g)
塩…………… 少々

野菜memo

低カロリーなパプリカと、高タンパク、低糖質なホタテが、肥満予防の味方になります。

作り方

- ①パプリカは側面が安定する位置で2等分に切って(a)へタと種を取り除く。ホタテは2等分、タマネギは薄切り、ハウレンソウとベーコンは3cm長さに切る。
- ②フライパンにバターを熱してホタテをさっと炒め、皿に取り出しておく。同じフライパンでタマネギ、ベーコンを炒め、しんなりしたらハウレンソウを加えて炒め、塩で味をととのえる。
- ③ボウルに卵を溶き入れ、生クリームを加えて混ぜる。
- ④飾り用にホタテ、ベーコン、ハウレンソウをそれぞれ少量取りおき、残りの②をパプリカに入れ、隙間から③をそそぐ(b)。
- ⑤④にピザ用チーズ、1cm角に切ったクリームチーズ、取りおいたホタテ、ベーコン、ハウレンソウのをせ、210℃に予熱したオーブンで15～20分焼く。



a



b

パプリカの側面が安定する位置でまな板におき、水平に2等分に切る。

液をそそぐときは、菜箸などに伝わせながら入れるとこぼれにくい。



さっぱりと酸味のあるスープは、食欲がない日にもおすすめ

冬瓜とタラのごちそう^{サンラータン}酸辣湯

材料[2人分]

生タラ	2切れ(160g)	
冬瓜	200g	
えのきたけ	1/4袋(30g)	
モロヘイヤ	1/3袋(20g)	
春雨	10g	
A	水	400ml
	鶏ガラスープの素(顆粒)	
		小さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1
	酢	大さじ2
塩・ラー油	各少々	
糸切り唐辛子	適宜	

※モロヘイヤは小松菜で代用可能です。

作り方

- ① タラは、塩少々(分量外)をふって10分おき、水分をキッチンペーパーで拭き取る。
- ② 冬瓜は皮をむいて種とワタを取り除いて2cm角、えのき、モロヘイヤ、春雨は4cm長さに切る。
- ③ 鍋にA、①、冬瓜、えのき、春雨を入れて弱～中火で約10分煮る。
- ④ 冬瓜に火が通ったら、モロヘイヤを加えて1分煮て、塩・ラー油で味をととのえる。
- ⑤ 器に盛り、お好みで糸切り唐辛子をのせる。



ふわふわの卵と鰻が相性抜群！ビタミンB₁が豊富で疲労回復にも

鰻とニラの卵とじ

材料[2人分]

鰻(蒲焼)	1尾(100g)	
タマネギ	1/2個(100g)	
ニラ	1束(100g)	
えのきたけ	1/4袋(30g)	
卵	2個	
A	砂糖	大さじ1/2
	みりん	大さじ1
	しょうゆ	大さじ2
	酒	大さじ2
	水	50ml
粉山椒	適宜	

作り方

- ① 鰻は縦半分に切って3cm幅、タマネギは薄切り、ニラとえのきは3cm長さに切る。
- ② フライパンの中央に鰻、周りにタマネギ、ニラ、えのき、Aを入れて蓋をし、弱～中火で約8分煮る。
- ③ 卵を割りほぐしてまわし入れ、蓋をして好みの加減になるまで煮る。
- ④ 器に盛り、お好みで粉山椒をふる。

野菜memo

ニラに含まれるアリシンと、高タンパクで栄養豊富な鰻でスタミナ増強、夏バテ防止。



アボカドのコクとうまみが味わえる、クリーミーな絶品パスタ

枝豆とスモークサーモンの冷製アボカドパスタ

材料[2人分]

スパゲッティ	160g	
スモークサーモン	4枚(40g)	
ミニトマト	2個	
アボカド	1個(200g)	
ゆで枝豆(さやなし)	100g	
A	生クリーム	100ml
	コンソメ(顆粒)	小さじ1/2
	粉チーズ	大さじ2
	オリーブオイル	大さじ1
塩・コショウ	各適量	
ディル	適宜	

作り方

- ① ミニトマトは粗みじん切りにする。
- ② アボカドは半分に切って種を取り除き、スプーンですくってボウルに入れ、Aと枝豆を加えて混ぜ、冷蔵庫で20分ほど冷やす。
- ③ 鍋に水2ℓ、塩大さじ1(分量外)を入れ、沸騰したらスパゲッティをゆでる。袋の表示時間よりも1分長めが望ましい。
- ④ ゆで上がった③をザルに上げ、氷水でしっかりと締め、オリーブオイル大さじ1(分量外)をからめ、②に加えてさっくりと混ぜ、塩・コショウで味をととのえる。
- ⑤ 器に盛って、ミニトマト、スモークサーモンをのせ、お好みでディルを飾る。

夏野菜のスムージー



暑い時期こそ、野菜や果物の栄養を
まるごと摂れるスムージーの出番です。

見た目にも鮮やかで、
ミキサーにかけるだけで簡単に作れます。



トマトの酸味とオレンジの甘みがベストマッチ！

トマトとオレンジのスムージー

材料[2人分]

トマト 1個 (200g)
オレンジ 1/2個 (100g)
セロリ 15g
レモン汁 小さじ1
ミニトマト 適宜

食材memo

オレンジの白い筋(アルベド)も一緒に攪拌しましょう。血流の改善を促進するといわれています。

作り方

- ① トマトはヘタを取り除いて皮ごとざく切り、オレンジは皮と種を取り除いてざく切り、セロリもざく切りにする。
- ② ミニトマト以外のすべての材料をミキサーに入れ、滑らかになるまで攪拌する。
- ③ グラスに入れ、輪切りにしたミニトマトを飾る。

グレープフルーツの苦みが、梨やはちみつで和らぐ

梨と冬瓜のヨーグルトスムージー

材料[2人分]

冬瓜 80g
梨 1/2個 (150g)
グレープフルーツ 1/4個 (50g)
ヨーグルト 50g
はちみつ 小さじ2 (15g)
ミントの葉 適宜

食材memo

梨の皮は、果肉の11倍のポリフェノールが含まれているといわれているので、皮ごと攪拌しましょう。グレープフルーツの白いワタ(アルベド)は、苦みが強いので除くのがおすすめです。

作り方

- ① 冬瓜は皮をむいて種とワタを取り除いて一口大、梨は種と芯を取り除いて皮ごと一口大、グレープフルーツは皮をむいてざく切りにする。
- ② ミントの葉以外のすべての材料をミキサーに入れ、滑らかになるまで攪拌する。
- ③ グラスに入れ、ミントを飾る。

※はちみつは1歳未満の乳児には与えないでください。



紫キャベツのブルーベリースムージー

材料[作りやすい分量]

紫キャベツ 1枚(20g)
ブルーベリー 15粒(20g)
おろしショウガ 0.5g
甘酒(または牛乳) 75ml

食材memo

ブルーベリーの皮に含まれるアントシアニンで目の機能を改善、紫キャベツのビタミンUで胃を健康に保つ、体にやさしい飲み物です。

作り方

- ① 紫キャベツはざく切りにする。ブルーベリーは飾り用に1粒取りおく。
- ② 取りおいたブルーベリー以外のすべての材料をミキサーに入れ、滑らかになるまで攪拌する。
- ③ グラスに入れ、取りおいたブルーベリーを飾る。

※甘さが足りない場合は、はちみつ(小さじ1)を入れてください。ただし、はちみつは1歳未満の乳児には与えないでください。

バナナの甘みと青ジソのさわやかな風味が美味

モロヘイヤと青ジソのバナナスムージー

材料[2人分]

モロヘイヤ(生・葉のみ) 4本分(20g)
青ジソ 4枚(2g)
バナナ 1本(100g)
牛乳 100ml
ミントの葉 適宜

食材memo

モロヘイヤと牛乳でカルシウムがしっかり摂れます。

作り方

- ① バナナは数枚薄切りにして取りおき、残りは一口大に切る。
- ② 取りおいたバナナとミント以外のすべての材料をミキサーに入れ、滑らかになるまで攪拌する。
- ③ ①の取りおいたバナナをグラスに貼り付けてから②を入れ、ミントを飾る。

買ってきた野菜を使い切れず、冷蔵庫に入れたまま傷ませてしまったり、干からびさせてしまったという経験がある人も多いのではないのでしょうか？ 2〜3日中に使い切れないと思ったら、冷凍保存がおすすめです。冷凍することで無駄なく消費できます。

野菜の冷凍保存に

は大きく3つのメリットがあります。

1つめは、長期保存ができるので食品ロスが削減でき、節約になることです。腐らせる心配がないので、まとめ買いができ、買い物に行く頻度を減らすことにも繋がります。

また、切った冷凍野菜があれば、いつでも料理に使えるので、野菜不足の解消に役立ちます。夏は素麺などでお昼ご飯を済ませがちですが、そんなときにも冷凍野菜があれば、野菜を補えます。

野菜の

冷凍保存について

2つめは、栄養の損失を防げるという点です。じつは野菜は時間の経過とともに劣化し始め、ビタミンやミネラルなどの栄養成分が失われていきます。しかし、冷凍することでその栄養価の減少を防げるのです。

3つめは、調理時間を短縮できます。冷凍することで、細胞が壊れて味

がしみ込みやすくなるので、煮たり炒めたりする時間が短くて済みます。また、冷凍する段階で野菜をカットするので、食材を切る時間が省け、調理が格段に楽になります。

メリットの多い冷凍保存ですが、正しく冷凍しないとおいしさが半減する可能性があります。そこで3つの冷凍テクニックを紹介します。

まずは買ってきたら、使わない分をその日のうちにカットして冷凍しましょう。前述したように、時間の経過とともに栄養が失われるので、新鮮なうちに冷凍するのが鉄則です。保存するときは、冷凍可能な保存袋に入れて冷凍しますが、食材の水分をできるだけ保つためにも、野菜を入れたら冷凍用保存袋の空気をしっかり抜くようにしてください。

最後に大事なのが、急速冷凍することです。ゆっくり凍らせると細胞破壊が進み、食感が悪くなってしまうことも。家庭用の冷凍庫では、アルミ製のバットと大きな保冷剤を冷やしておき、その間に野菜を入れた保存袋を挟むことで、急速冷凍ができます。

野菜は冷凍することで、体にも心にも嬉しいことばかり。毎日の食卓でたっぷりの野菜を摂れるよう、野菜の冷凍保存を取り入れてみてください。



夏野菜の冷凍保存術

野菜は食べやすい大きさにカットしたら冷凍用保存袋に入れ、しっかりと空気を抜いて、できるだけ平らな状態で保存しましょう。

キュウリ



冷凍方法

キュウリは薄い輪切りにして冷凍用保存袋に入れ、すし酢（キュウリ2本に対して小さじ1）を入れてなじませる。

解凍と調理

自然解凍して水気を絞り、酢の物にしたり、ポテトサラダに入れたり、サラダや素麺のトッピングに。

トマト



冷凍方法

トマトはヘタを取り、皮付きのままざく切りにして、冷凍用保存袋に入れる。

解凍と調理

凍ったままスープや煮物などの加熱調理に使う。冷凍することで皮が簡単にむけるのも嬉しいポイント。

オクラ



冷凍方法

オクラは冷凍用保存袋に入れ、麵つゆ（2倍濃縮・オクラ8本に対して小さじ1）を入れてなじませる。

解凍と調理

自然解凍か加熱解凍する。冷凍することでゆでたように柔らかくなるので、そのまま和え物にして食べても。

パプリカ



冷凍方法

パプリカはできるだけ平らになるように切り、冷凍用保存袋に重ならないように入れる。

解凍と調理

自然解凍して、サラダやマリネなどに使う。冷凍したまま炒め物に使うと料理のアクセントになる。

memo

一般社団法人
実践倫理宏正会
The Practical Ethics Association

<https://www.jissenrinri.or.jp/>

詳しくはホームページをご覧ください。

〒102-0073

東京都千代田区九段北1-14-1

☎03-3264-8211(代)

