

今月は夏野菜をたっぷり使ったカレーです。作りなれた料理が彩り鮮やかな一品になりますよ。



夏野菜カレー



■作り方

- 1 厚手なべを火にかけ、オリーブ油を熱し、ニンニク、トリ肉、タマネギを炒める
- 2 水、ニンジン、ジャガイモ、トマトの水を加えて中火で煮る
- 3 煮立ってきたら、あくを取り、ナス、ピーマンを加えて弱火で20分ほど煮込み、カレールーを加え、さらに15分弱火で煮込む
- 4 味をみて、塩、コショウで味を調える
- 5 皿にご飯を盛り、カレーをかける



ざいりょう
■材料■(4人分)

	分量	下準備
トリもも肉	200 ^{グラム}	一口大に切って塩コショウする
ニンニク	1かけ	薄切り
タマネギ	2個	皮をむき、くし形に切る
ニンジン	2本	皮をむき、一口大に切る
ジャガイモ	2個	皮をむき、一口大に切る
トマト(水煮)	1缶	ざく切り
ナス	2本	ヘタを取り、2センチの厚さに輪切り
ピーマン	2個	ヘタと種を取り、一口大に切る

・塩少々	・コショウ少々	・オリーブ油大さじ1	・水4カップ
・カレー粉4皿分(100 ^{グラム})	・ご飯4皿分(600 ^{グラム})		

■^{よう い}用意するもの

あつで
厚手なべ

- むずかしさ ★☆☆ ■たんぱく質 17.6g
■エネルギー 668kcal ■脂質 19.7g

ワンポイント トマトの味を生かすには……

トマトのうまみと酸味を生かすと、料理のおいしさが際立つわ。イタリアではトマトを「うまみだし」として使っているのよ。煮込む時には野菜から出るあくを丁寧に取り除くこと。あくのえぐみや苦みが邪魔をするし、体にもよくない。水煮缶やトマトジュースを代わりに使ってみるのもいいわ。



太陽のもと、トマト、ナス、ピーマンなどの夏野菜がたくましく育っています。野菜の色は食卓に彩りを添えるだけでなく、その色素が生活習慣病の予防や改善に効果があることがわかっています。トマトの赤い色素は「リコピン」、ニンジンのだいだい色は「ベータカロテン」、赤ピーマンの赤い色素は「カプサイシン」といいます。それぞれ、体をさびさせる「活性酸素」の毒を消す働きがあります。野菜を体の中に取り入れることで、がんや糖尿病などを予防し、健康を保てるのです。

しかし、野菜をちゃんと食べている人はあまり多くありません。
生野菜のサラダの方が煮野菜よりもヘルシーだと思っている
人が少なくないことも原因の一つです。厚生労働省は1日350
g^{グラム}の野菜を取るように勧めています。サラダ1皿分では約30

● ^や^{さい} ^{しき} ^そ ^{びょう} ^き ^ふ ^せ 野菜の色素が病気を防ぐ

がらしか取れません。野菜をみそ汁やスープとして煮込んだり、ゆでたりすることでかさが減り、目標分を簡単に取ることができます。今月号の夏野菜カレーを1皿食べると、200gの野菜を取ることができます。

野菜を加熱調理するとさらに良いことがあります。煮トマトの場合、生で食べるよりもリコピンの吸収率が3倍アップし、ニンジンでは煮るとカルシウムやマグネシウムの吸収率が上昇します。加熱すると栄養成分が壊れる心配もありますが、適切に調理すれば大丈夫。たっぷりのお湯でホウレンソウをゆでた場合、ビタミンCは70 % が残ります。カロテンはほとんど減りません。ビタミンC、ビタミンEなどはよく熟れた野菜ほど多く含まれ、うまみも増します。旬の野菜を食べましょう。



食べ物のなるほどクイズ

トマトに含まれる赤い色素はリコピンです。次の食べ物
のうち、リコピンが含まれるものはどれでしょう。

- ① スイカ
- ② イチゴ
- ③ ナス

答えは三つの^{せんたくし}選択肢
から^{えら}選んでください

しょうかい
紹介したレシピで
かんそう
作ってみた感想や
ぶんしょう
できればを文章
しゃしん おく
や写真で送ってく
ださい。楽しみに
まち
待っています！

協力 昭和女子大学EBN栄養教育研究会／代表 渡辺満利子／スタッフ 横塚昌子ほか
ホームページ http://www.swu.ac.jp/prof/mariko_w/syokuiku/top_index.htm