

7月おすすめ食材

2011/07/01発行

有限会社 田嶋青果

TEL:03-5492-5880

FAX:03-5492-0222

<http://www.tajima-seika.com/>

野菜

Vegetables



えだまめ

夏といえばやはり枝豆ですね。冷えたビールと塩ゆでした枝豆はとても相性が良いです。

このえだまめは「大豆」を未熟なうちに収穫したものをいいます。種類は莢に白い毛が生えている一般的な白毛種、黒豆を若取りした黒豆種、東北地方で栽培されている茶豆種などです。それぞれ味や香りが異なりますので、ぜひ食べて味の違いを確かめてみて下さい。



オクラ

アフリカが原産のオクラは明治初期に日本に渡来しましたが、一般的に普及したのは昭和40年過ぎです。

主に沖縄、鹿児島、高知などで栽培されています。

品種も五角形、八角形、丸形などあります。

オクラのぬめり成分には、ペクチンやムチンが含まれていて便秘解消が期待される他、鉄分、ビタミンCなども含まれているので夏バテ防止におすすめです。



みょうが（茗荷）

暑いこれから時季、冷や奴、ざるそばの薬味として欠かせないのが「みょうが」です。独特の香りとしゃきしゃきした歯ざわりがとても爽やかで美味しいものです。

切り口が白く指でつまんで張りのあるものが新鮮です。

また、漬け物、炒め物、天ぷら、みそ汁などいろいろ楽しめますので夏のあいだは是非たくさん食べて頂きたいものです。



ズッキーニ

見た目は胡瓜のようですが、実はカボチャの仲間のズッキーニは、夏野菜の一種で食感は硬いなすのような歯触りです。

油料理と相性がよく、炒め物、天ぷら等が美味しいですが

やはりトマト、南瓜、ピーマンなど夏野菜を使った「ラタトュイユ」

がおすすめです。食物繊維も豊富で、ビタミンC・E、カロチン、ペクチンを一度に摂れて夏バテ予防には最高です。

7月おすすめ食材

2011/07/01発行



有限会社 田嶋青果

TEL:03-5492-5880

FAX:03-5492-0222

<http://www.tajima-seika.com/>

果物

Fruit



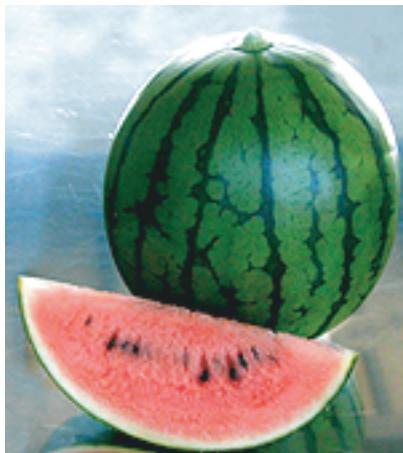
メロン

メロンは果肉の色によって「赤肉系」、「青肉系」、「白肉系」に分けられます。編み目の「ある」「無し」のよっても品種が異なります。▣

ここでは代表的なものを紹介します。

青肉系は「マスクメロン」「アンデスマロン」、赤肉系は「夕張メロン」「クインシーメロン」白肉系は「ホームランメロン」「パパイヤメロン」などがあります。▣

メロンに含まれるカリウムは、ほかの果物に比べて多く高血圧や動脈硬化の予防にも期待されます。これから価格も手ごろになりますので、いろいろなメロンを召し上がっていただきたいものです。



スイカ

夏のくだものといえば「すいか」です。

適度に冷えたすいかは、水分たっぷりで甘いだけではなく、熱中症の予防やむくみ・利尿作用に効果があるといわれています。

価格も安くなるこの時期ぜひたくさん召し上がって下さい。▣

美味しいすいかの見分けかた、「緑と黒の縞模様がハッキリしている」「カットしてあるものは種が黒く、果肉の部分と皮の白い部分がハッキリしている」ものがとても美味しいです。