

# 渥美半島 大地と海の恵み 5

農政課 ☎23-3517

## ◆夏野菜で元気に

夏野菜は、水分が多く、夏に不足しがちなカリウムやビタミン類といった栄養素を豊富に含んでおり、夏バテや熱中症予防、美肌効果、胃腸の保護にもなるといわれています。

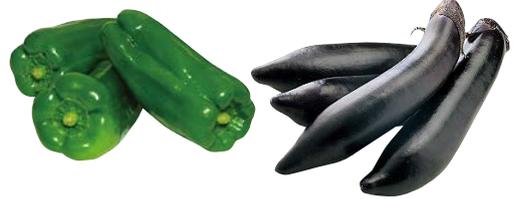
今回は、そんな夏野菜から、なすとピーマンを使ったレシピをご紹介します。

## 【なすとピーマンの肉みそそうめん】

【材料(4人分)】豚ひき肉160g、ショウガ10g、植物油大さじ1/2、なす400g、ピーマン2個、そうめん280g、麺つゆ280ml、きゅうり1本、ミニトマト20個、A(赤みそ60g、砂糖36g、酒大さじ2、ごま油大さじ1、水100ml)

(レシピ作成者 ベジエール渥美 山田晶子)

- ① ショウガはすりおろし、なすは厚さ1cmの半月切りにし、水に5分間さらして、あくを取る。ピーマンは粗めのみじん切り、ミニトマトは半分に切り、きゅうりは千切りにする。
- ② Aを合わせておく。
- ③ フライパンに油をひき、ショウガと豚ひき肉を入れ、白っぽくなるまで炒める。



④③になすとピーマンを入れ、炒める。

⑤④に合わせた②を入れ、少し煮詰める。

⑥そうめんをゆで、ゆであがつたらザルにあげ、流水でもみ洗いする。

⑦お皿にそうめんを盛り、少し薄めに希釈した麺つゆをかけ、きゅうりをのせる。その上に肉みそをかけ、お皿の周りにミニトマトを盛り付ける。



## ◆調理上のポイント

なすはあくが強いので、切ったらすぐに水にさらし、あくを取ります。なすとピーマンが苦手な方は、しっかり炒めると調味料となり食べやすくなります。

## ◆野菜の特徴

なすには紫の皮にナスニンと呼ばれるポリフェノールの一種が含まれています。細胞の老化を防ぐ抗酸化作用があり、肌のシミ対策や目の疲れに効くといわれています。

ピーマンには美肌に効果的なビタミン類が多く含まれています。組織がしっかりしているため、加熱してもビタミンCが損失しにくいです。油で炒めることでビタミンが吸収されやすくなります。

今月の花

8月の

## 渥美半島の花と鉢花

スプレーギク  
(花/出荷時期:通年)

花ことば

清らかな愛

色も種類も豊富で日持ちがよく、生産量は県内1位です。約5,100万本出荷されています。

花



モンステラ  
(鉢花/出荷時期:通年)

鉢

花ことば

うれしい便り

深く切れ込みの入った大きな葉が特徴で、室内でも元気に育てることができます。約8万鉢出荷されています。

