

渥美半島 大地と海の恵み

53

農政課 ☎23-3517

田原市産の夏野菜を食べよう！

「夏野菜で元気になるうー！」

冷やして食べてもおいしいカボナータ

【材料（4人分）】

玉ねぎ ½個、パプリカ（黄・赤） 各½個、ナス 1個、ズッキーニ ½個、ピーマン 2個、オリーブオイル 大さじ1、塩 小さじ½、☆トマトピューレ（3倍濃縮） 50ml、☆ケチャップ 大さじ2、☆砂糖 小さじ2、☆水 50ml

◆作り方

① 野菜を1cm角くらいに切った状態に切りそろえる

② 鍋にオリーブオイルを引き、中火で次の順に野菜を炒める

玉ねぎ ↓ ズッキーニ ↓ パプリカ ↓ ピーマン ↓ ナスの順に炒める

野菜を入れるタイミングで、塩を少しずつ入れる

③ ナスがしんなりしてきたら、☆を鍋に入れて、弱火で30分煮込む



◆調理のポイント

・野菜を順番に入れる時に、塩も少しずつ入れると、野菜から水分が出て早く火が通ります。

・砂糖を使うため、甘味があり、お子様もおいしくいただけます。大人の方は、ニンニクやこしょうを入れてもおいしいです。

◆ナスの特徴

夏野菜の代表ともいえるナス。90%以上が水分なため、栄養価が低いと思われるがちですが、ポリフェノールの一種である「ナスニン」が豊富に含まれています。

「ナスニン」は、ナスの皮に多く含まれている抗酸化物質です。抗酸化物質には老化や免疫機能の低下など健康に影響を及ぼす活性酸素を取り除いたり、酸化を抑制したりする効果があるとされています。

栄養を逃さないコツは、栄養成分がほとんど皮にあるので皮ごと調理することです。

また、「ナスニン」は水溶性なので、水にさらすと溶けだしてしまうため、油を使う焼き・揚げ料理がおすすめです。油を避けて料理するなら、栄養素が溶け出しても摂取できるスープやみそ汁が良いですね。調理方法に気を付け、ナスをおいしく食べて健康で若々しい毎を送りましょう。

（レシピ作成者 木村崇志）

今月の花

8月の

渥美半島の花と鉢花

スプレーマム

（花／出荷時期：通年）

花ことば

清らかな愛

1本の茎に複数の花を咲かせ、色や形も豊富です。県内1位の生産量で、約6,500万本出荷されています。

花



鉢

モンステラ

（鉢花／出荷時期：通年）

花ことば

うれしい便り

切れ込みの入る大きな葉が特徴の観葉植物です。南国の雰囲気があり、インテリアとしても人気です。

