



# いきいきクッキング (8月)



いきいきクラブの方々の、私も作れるメニューを教えてください。そんなご要望から生まれていきいきレシピも4枚目になります。新型コロナウイルス感染症が蔓延している中、お家で料理を楽しみたいですね。

冷やしたトマトもいいけれど、畑で熟した真っ赤なトマトは、なお美味しい。大崎地方は食材の宝庫。おいしい野菜を中心に今回も手軽にできるメニューを紹介いたします。

今月は、「かぼちゃ」「オクラ」「トマト」等夏野菜のメニューを紹介します。

## 〇かぼちゃと豚肉のピリ辛炒め



材料：4人分

- かぼちゃ 200g
- にんにく薄切り 1かけ分
- ごま油 小さじ1
- 豚薄切り肉 200g
- サラダ油 少々
- えのきだけ 1/2束
- オクラ 4~6本
- 酒 大さじ1
- 豆板醤 小さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- 塩・こしょう 少々

<1人当たりの栄養量>

熱量 180kcal たんぱく質 8.5g  
脂質 11.8g 食塩 1.1g

作り方

- ① かぼちゃは種とワタをとり、幅7~8mmの厚さに切る。
- ② オクラは茎を切りガクをくるとむきとり、表面を塩でこすり、サッと水で洗って水けをふき取り2~3つに乱切りし、えのきはいしづきをとり半分に切る。  
豚肉は一口大に切り、酒を少々振りかけておく。
- ③ フライパンにごま油とにんにくを入れ、中火にかけ香りが立ったらかぼちゃを並べ入れ、軽く焼き色がつくまで両面を2~3分ずつ焼き、一旦取り出しておく。
- ④ サッとフライパンを拭き、サラダ油をひいて豚肉を炒め次にえのきとおくらを加え炒める。
- ⑤ 豚肉の色が変わったら、酒・豆板醤・しょうゆの順に加え、全体になじんだら、取り出しておいたかぼちゃを加え、塩・こしょうで味を調える。

※辛味は好みで調節してください。豆板醤の代わりに青唐辛子の辛味も好きです。

## 〇私もできました♥かぼちゃ切り方です NHKテレビ番組「あさいち」や「がってん」でも取り上げられました



①

1個のかぼちゃのヘタの部分の反対側、へそを外してお尻側中央から菜箸を1本ぐっと差し込む。包丁を入れる時にここがテコの原理の支点になり、切りやすくなります。結構しっかりと差し込み、反対側まで届くくらいぐーっといれてから抜きます。反対側を突き抜けなくても大丈夫です。かぼちゃがまん丸で安定しない場合は上下の先端を少し切り落とすと安全です

②

1の穴を支点にして、包丁を差し込み切る。先ほど入れたお尻側の菜箸の穴に包丁の先端を当てて、この原理で切るイメージです。するとずっと包丁が入ります。決して穴に水平に包丁の刃を当てないように、刃先を当てるイメージで行ってください。ここかなりのポイントです。

③

まず片側を切り、続いて同様に反対側も切ります。

④

そうすると割れ目ができるので、後は手を刺しこんで、手でぐっと割って完成です。

1本の菜箸は、簡単にググっとカボチャに入りました。小さい穴が開いただけでカボチャは簡単に切ることができました。93歳の方は、歩くのもままならない・ペットボトルも開けられないのですが、畑で作った野菜は自分で料理します。こうすると簡単に作れるよ。私もカボチャが切れた♥なんでも工夫することで、できるのだという事を教えていただきました。



# 季節の野菜を 楽しんで！

〇ハッピーート大崎のメンバーが手軽によく作る「簡単メニュー」をご紹介します



## 〇ねぼとろ酢の物

おくらと長芋と刻みめかぶを酢の物にします。のど越しがよくさっぱりと食べられます。**冷やっこ**と一緒におすすめです。

## 〇キュウリのツナ炒め

太いキュウリを使います。縦半分にして種をとり、乱切りにして**ツナ**と炒め、少々のしょうゆで味を調べて出来上がりです。しその葉など散らすと風味がよいです。

## 〇ズッキーニのレモンマリネ

ズッキーニはへたをとり1cm厚さに切り、鍋に水とコンソメ少量を加えてひと煮立ちさせ輪切りのレモンとしぼり汁を加えて弱火で5分ほど煮ます。冷やして**ゆで卵**や**ハム**等添えて食べます。

## 〇揚げひたし

かぼちゃ(1cm厚)・いんげん・ピーマン・なす等を素揚げします。すぐめんつゆに浸して冷やし、器に盛ったらおろし生姜をのせて完成です。**鶏肉に片栗粉**をまぶして揚げて一緒に冷やし添えると主菜にもなります。

## 〇 トマトの食べ方いろいろ 〇

### 〇ミニトマトシロップ漬

ミニトマト 20個  
グラニュー糖 大さじ5  
ミニトマトのへたを切り取り、熱湯に30秒ほど浸しすぐ冷水にとり皮をむき水けをとったら保存できる容器に入れグラニュー糖を振りかける。冷蔵庫で一晩保存します。  
※甘味はグラニュー糖で調整。保存は甘さによって異なりますが長期保存はできません。

### 〇さっぱりトマト

ミニトマトのへたをとって半分に切り、酢と砂糖、塩コショウを混ぜた液に漬け込んでピクルス風になります

### 〇ごま和え

トマトを2-3cm角に切って、ごま和えにします

### 〇トマトスープ

キャベツや玉ねぎ、セロリと一緒にコンソメで煮て、乱切りしたトマトを加えてスープにします。冷して夏のスープになります。**あさり**を加えて夏の日には熱いスープを食べるのもおいしいです。

## <管理栄養士 関さんのワンポイントアドバイス>

- 旬・季節の食べ物は、免疫力を上げると言われています。自分の作ったお米や野菜はなおさらです。
- そして、**野菜の収穫は楽しみのひとつ**でもあります。まずは、塩や砂糖を使わない**そのままの味**を味わいたいものです。
- 暑い夏はスポーツ飲料・塩飴・塩が必要といわれます。**夏場に血圧が高くなる方も多くいますので塩のとり方にも注意**が必要です。
- 暑いので、冷たい食べ物が多くなってしまいう時期でもあります。消化管が疲れてしまい食欲低下につながります。
- 身体が暑さに慣れてくる時期でもありますが、**脱水予防**のため水分はこまめに摂取しましょう。女性は身体の55%、男性は60%、子どもは70%が水分です。尿の色が濃くなったら脱水の危険性があります。
- 暑くて食欲の落ちる時ですが、**主食+主菜+副菜の組み合わせ**を忘れないで食べてほしいものです。
- いつまでも自分のお口で食べるため、軟らかいものだけでなく**固いものもゆっくり良く噛んで**食べましょう。
- 豚肉など固いものが食べにくくなった方には、その人の分だけ、**味付けした後に肉を入れる事により軟らかく**食べられます。