

広報

# きたもと

8月  
2015 No.930

特集面

きつと、もっと、きたもとが好きになる 旬な話題をお届け!



特集

暑い夏には

野菜が似合う

北本産の野菜は夏の強い味方



1 **とまと** 紫外線ダメージを減らし、疲労を回復する

**おすすめ理由!** とまとにはリコピンという赤い色素が含まれており、紫外線から肌を守ってくれます。また、疲労回復にも効果的です。

生産農家さんにインタビュー!

安心・安全のために減農薬で栽培し、旨み・甘み・酸味のバランスのとれた、誰にでも食べやすい味になるよう心がけています。

山本農園(東間) 山本浩之さん



# 桜国屋 店長さんに聞きました! 北本産の夏野菜 おススメBest3

朝採りの北本産新鮮野菜は味が抜群に良いです!一度食べてみてください!



桜国屋 店長 桑野 充さん



3 **ねぎ** 冷房等で冷え過ぎた体を温め、体調を整える

**おすすめ理由!** 夏ねぎは血液の循環をよくし、内臓の動きを高めてくれます。冷え性や消化促進、風邪予防などに効果的です。

生産農家さんにインタビュー!

生長に応じて肥料を変えるなど、野菜にとって重要な土づくりに気を配っています。「北本ねぎ」のおいしさをさらに広めていきたいです。

田口農園(深井) 田口和一さん



2 **なす** 体温を下げ、夏バテを防止する

**おすすめ理由!** なすは体温を下げ、のぼせを防いでくれます。また、ナスニンという紫の色素は、ガン予防に効果があるといわれています。

生産農家さんにインタビュー!

約60年、野菜づくりに励んでいます。給食にも使われるため、抜群の野菜を食べてもらえるよう、日々品質の向上をめざしています。

加藤農園(中丸) 加藤幸司さん



北本産の野菜は夏の強い味方



# 「野菜」が似合う 暑い夏には

特集

夏には夏の野菜を食べる

毎日暑い日が続いていますが、皆さんは食欲が落ちたり、体がだるかったりと、今年の夏の暑さに負けそうになっていませんか。

「医食同源」という言葉がありますが、これは中国の「薬食同源」という考えが日本で広まったもので、バランスのとれた食事で病気を予防し、治療しようとする考え方です。こまめな水分補給や休憩のほかに、毎日の食事をしっかりとることにより、体の調子を整えることができます。

暑い夏の毎日の食事に採り入れたいのが、「夏野菜」。「トマトが赤くなると医者が青くなる」という言葉のとおり、夏に旬を迎えた野菜は、夏バテの体に抜群の効果を発揮します。今回の特集では、北本産の新鮮夏野菜と、その野菜を使ったレシピをご紹介します。夏を健康に、おいしく乗り切りましょう。



## なすと豚肉のにんにく炒め

### 材料(4人分)

なす…………… 500g	サラダ油…………… 大さじ3
甘唐辛子 …… 3~4本	根しょうが …… ひとかけ (20~30g・千切り)
豚肉 …… 250g (5cmに切る)	にんにく …… 3片(輪切り)
※酒を小さじ1ふりかけると、肉が やわらかく、離れやすくなります。	しょうゆ …… 大さじ3
	みりん …… 大さじ3

### 調理法

- ① なすは半分に切り、7~8mmに切る。
- ② 甘唐辛子は半分に切り、種を取り4~5cmに切る。
- ③ フライパンを熱し、サラダ油を入れ、にんにく、根しょうがを入れる。
- ④ 豚肉を入れ火が通ったら、甘唐辛子、なすを入れ油がまわるくらい炒める。
- ⑤ ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑥ しょうゆ、みりんを加え、味をなじませる。

蒸し焼きにして、なすがしんなりしたら調味料を入れると、味がよくなじみます。



なすは漬物や素揚げなど色々な調理法がありますが、水分が多く、油を吸収する性質があるため、油を使った料理では肉質がなめらかになり、アクが抜けて特においしく食べられます。なすの甘みと、甘唐辛子のほどよい辛さが食欲を増進させ、暑い夏でもご飯がすすむスタミナたっぷりの一品です。

## 長ねぎと鶏肉の春巻き

### 材料(4人分)

長ねぎ…………… 60g	春巻きの皮…………… 10枚
鶏肉 …… 200g (もも肉かささみ)	しょうゆ …… 小さじ1
	酒 …… 小さじ1

### 調理法

- ① 鶏肉を巻きやすい大きさの細切りにして、しょうゆと酒をふりかけて下味をつける。
- ② 長ねぎは、ななめ細切りにする。
- ③ ①と②を春巻きの皮で巻く。長ねぎが多めの方がよりおいしいです。
- ④ 油で揚げる(中火)。

皮がぬれると破れるので、調味料が多い場合は片栗粉を少々入れてください。



ねぎは冬野菜の一つですが、冷房等で冷えた身体を温め、免疫力を高めるなど、夏にも活躍する食材です。ねぎと鶏肉のシンプルな組み合わせで、さっぱりとヘルシーに食べられます。簡単にすぐできるので、夏休みに親子で一緒に作るのにもおすすめです。チーズを入れても合います。



今回のレシピの詳細は、cookpadの「北本市のキッチン」に掲載しています。ぜひご覧ください!

cookpad 北本市 検索

他にも「簡単キラキラ夏野菜カツの北本おにぎらず」レシピもあります!



## 農園のおかあちゃん直伝レシピ



### 「とまとうどん」ととまと冷汁

を教えてください  
原島 澄子さん(宮内)㊟  
加藤 和江さん(中丸)㊟



### 「なすと豚肉のにんにく炒め」 「長ねぎと鶏肉の春巻き」

を教えてください  
桑野 美津恵さん(北本)㊟  
鈴木 栄子さん(石戸宿)㊟  
伊藤 憲子さん(石戸)㊟

夏野菜から元気をもらおう  
太陽の光をいっぱい浴びた夏野菜は、見た目も鮮やかで、味も栄養も満点。  
色々な調理法がありますが、野菜のおいしい食べ方なら、その生産者に聞くのが一番。前ページの北本産夏野菜ベスト3(とまと、なす、ねぎ)を使って、簡単に作ることが

でき、栄養たっぷりのレシピを生産者の方に教えていただきました。「食」は毎日のことですが、夏には夏のおいしさがあります。プールや花火など夏のイベントのほかに、今年は「夏野菜の味わい」も意識して、さらに夏を楽しんでみませんか。

## とまとうどん ととまと冷汁

### 冷汁の材料(4人分)

ごま…………… 大さじ2	みょうが …… 3個
味噌 …… 大さじ4	とまとの果汁 …… 適量
きゅうり …… 2~3本	水 …… 適量(お好みで)
ねぎ…………… 半分	氷 …… 3~5個(食前にお好みで)
大葉 …… 5枚	砂糖(お好みで)

### 冷汁の調理法

- ① きゅうり、みょうが、大葉は薄切り、軽く塩もみする。
- ② ごまは煎って、すり鉢でよくする。
- ③ ②に味噌を入れ、軽く混ぜ、とまとの果汁を少し入れて味噌をとく。
- ④ ③の中に①を入れ、味をみながら水を入れる。

とまとはすりおろしている  
ので、冷汁に入れても違和感なく食べられます!



旬の野菜に味噌、ごまたっぷり入った冷汁は栄養価が高く、うどんはのどの通りが良いため、食欲が落ちやすい暑い夏でもさっぱりと食べられます。とまとを加えることでさらに栄養素もプラスされるので、夏野菜を豊富に摂ることができる、栄養豊富な一品です。

夏野菜が食べたくなってきた