

夏野菜の主役！トマトとナス



お家で過ごす時間が多くなった今。料理の機会も増えたことと思います。

野菜料理に挑戦してみませんか？作り方を覚えると、いろいろ応用できます。

簡単にできる旬の野菜料理のレシピを持田成子さん（野菜ソムリエ上級プロ）、小熊尚子さん（野菜ソムリエ）に教えてもらいます！

材料はナスとトマトです。

●なすのこと

水分が90パーセント以上でクセが少なく煮る焼く、揚げるなどどんな調理にも活躍する野菜。鮮やかな紫色の果皮にはアントシアニン、果肉にはクロロゲン酸が含まれ、どちらも抗酸化力が期待されています。

●トマト

赤の色素リコピンは強い抗酸化作用があり生活習慣病の予防効果が期待されています。ミニトマトは通常のトマトより栄養価が高い。例えばビタミンCは約2倍、カロテンの量は約1.8倍あるといわれています。

レンジでキーマカレー(2人分)



鶏ひき肉 200 g
玉ねぎ 1/2個
トマト 中1個 (200 g)
ナス 1本
アスパラガス3本
ケチャップ 小さじ1
砂糖 小さじ1
カレールー 2かけ

- 1、玉ねぎをみじん切り、トマトは大きめのみじん切り、ナスは1cm角に切って、耐熱容器に入れる
- 2、鶏ひき肉と、調味料、刻んだカレールーを1に入れて、混ぜ合わせる
- 3、ラップをふわっとかけて、600wの電子レンジで12分温める
- 4、アスパラガスは、根元の硬いところの皮をピーラーで剥いて、3センチの長さに切る。
- 5、別の耐熱容器に入れて、お水を50cc入れて、ふわっとラップをかけて、600wで2分
- 6、アスパラガスが茹で上がったら、3に合わせてよく混ぜる。ごはんに乗せて出来上がり

簡単でおいしい！

子どもと一緒に作るにもいいレシピです！

いろいろアレンジ可能です。右の写真ではアスパラの代わりに絹サヤエンドウを使っていますね。

パンと合わせても美味しいですよ。



なすとミニトマトのカポナータ4人分



(材料 4人分)

- ・ なす 2本
- ・ ミントマト 12個
- ・ たまねぎ 1/2個
- ・ にんにく 1 かけ
- ・ 赤唐辛子 1本 (種をとる)
- ・ 酢 大さじ 1
- ・ 砂糖 大さじ1.1/2
- ・ 塩・こしょう 少々
- ・ オリーブオイル (揚げ油) 適量
- ・ オリーブオイル 大さじ 1

(作り方)

- 1 なすは2cm角に、たまねぎは1cm角に切る。
- 2 1のなすをオリーブオイルでさっと揚げ、油をよくきっておく。鍋にオリーブオイルを入れ、にんにくと赤唐辛子を弱火で熱して香りがでてきたら、たまねぎを加えて炒める。
- 4 2のなすとミニトマトを加えて軽く炒め、酢、砂糖を加えて5分ほど煮る。
- 5 塩・こしょうで味をととのえ、器に盛る。

そのままだも、ブルスケッタでも！ホットサンドでも！おうちで過ごす毎日の常備菜に。



オープンサンドで！



ホットサンドで！

●レシピのポイント

夏野菜をオリーブオイルで炒めてトマトと煮込むラタトゥーは、野菜のうま味が凝縮した料理。むくみ予防に大切なカリウムをしっかりととりこみ、トマトのグルタミン酸がさらにうま味を強化するので、塩分控えめにすることができます。

こまつなとバナナ、牛乳のスムージー

こまつな20g

バナナ1本

牛乳1/2本

作り方

- 1、こまつなは根元を除きざく切り。バナナは皮をむき一口大に切る。
- 2、ミキサーにこまつな、バナナの順に入れ牛乳を加えて、ふたをしてなめらかになるまで攪拌する。



●こまつなは緑黄色野菜の中でもダントツに栄養価高い野菜、しかもカルシウムが豊富。バナナは果実の中でも糖質多く、エネルギー源にもなります。牛乳も合わせて朝食やおやつにオススメです。