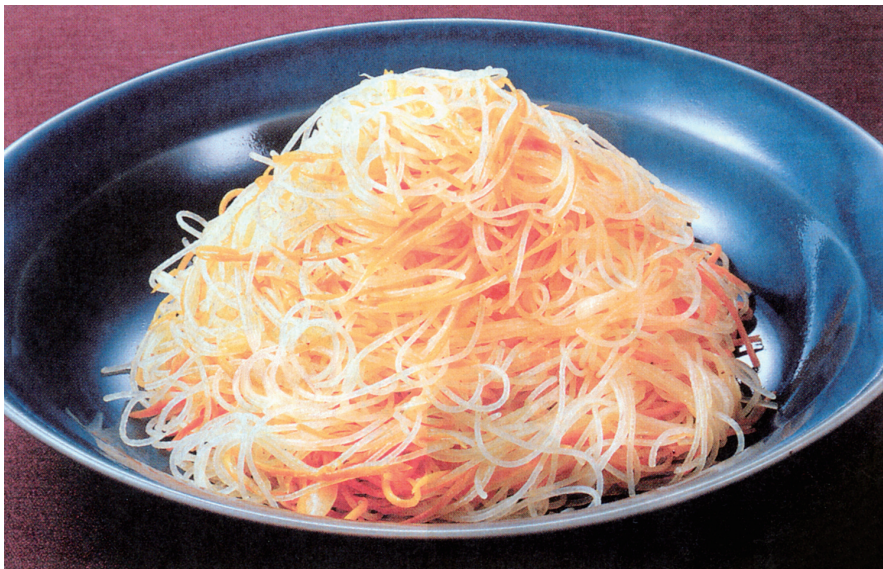


梅雨が明ければ、いよいよ夏本番。暑い日が続くとどうしても食欲がなくなり、ついつい冷たいものを取り過ぎたり、そうめんやそばといった簡単な食事で済ませてしまいがちです。そうした食事の偏りはビタミンやミネラル不足を招き、夏バテの原因となります。

そこで、今回は、夏にオススメの簡単レシピを紹介します。何を食べようか迷ったときや、食欲のないときに是非活用してください。バランスのとれた食事を心がけ元気に夏を乗り切りましょう。



ビーフンと細切りニンジンのシンプル炒め



ビーフンと絡み合う細切りのニンジン。その甘みとともにネギとごま油が香るやさしい味わいです。

β カロテンの豊富なニンジンは、活性酸素の働きを抑えて免疫力を高め、皮膚や粘膜を強くする。ニンジン約半本で1日に必要なビタミンAが摂取でき、カリウム、カルシウム、ビタミンCも豊富です。油と一緒に調理することで β カロテンの効力がアップ。ネギの香り成分アリシンには血行を良くする効果があります。

材料 (2人分)

ビーフン	100グラム
ニンジン	1本
ネギ	1本
塩	小さじ 1/4
コショウ	少々
油	大さじ 1
ごま油	小さじ 1

作り方 (2人分)

- ①鍋にビーフンとたっぷりの水を入れ火にかける。沸騰後3分ほど煮て火を止める。そのまま更に3分ほど置いてから湯切りし、食べやすい長さに切る。
- ②ニンジンの皮をむき、なるべく細い千切りにする。ネギは白い部分を斜めに薄切り。
- ③フライパンに油とネギを入れ、ネギの香りが出るまで炒める。
- ④ニンジンを加え、さっと炒めたらビーフンを入れ、ほぐすように炒める。
- ⑤さらりとなったら塩、コショウで味を調え、ごま油で香りをつけて完成。



ビーフンの原材料はうるち米です。芯まで水分が入るようしっかりと丁寧に戻すことがポイントですが、煮る時間が長すぎると柔らかくなるので注意が必要です。

ビーフンは米を炊く時と同様に水から入れます。表面に粘り気を出すことでおいしくなるのも米と同じ。だか

ら火を止めてしばらく置き蒸らします。(ビーフンの種類により戻す時間が異なるので商品の注意書きで確認してください。)

一方、ニンジンはオレンジ色のビーフンと間違えやすい細く長く切ること、盛り付けたときの美しさが増します。



グリーンアスパラガスと豚肉の炒めもの



おいしさと栄養価の高さからヨーロッパでは「春の宝石」と呼ばれるグリーンアスパラガス。できるだけ新鮮なものを使って、そのみずみずしさと甘みを存分に楽しみたい。

緑黄色野菜のアスパラガスは、疲労回復成分でうまみ成分でもあるアスパラギン酸やカロテン、ビタミンC、ビタミンE、ビタミンB群を多く含む。穂先には毛細血管を丈夫にする働きを持つフラボノイドの一種ルチンが多い。高血圧など血管に関する病にはいい食材です。

豚肉に多く含まれるビタミンB1（他の動物の肉の約10倍）は、糖質をエネルギーに変えて疲労回復を促し、中枢神経や抹消神経の働きを保つ効果があります。

材料 (2人分)

豚肉 (しょうが焼き用)	150g
グリーンアスパラガス	4本
片栗粉	小さじ 1/2
サラダ油	大さじ 1/2
〈合わせ調味料〉	
みそ	大さじ 1/2
甜麺醬	大さじ 1/2
酒	大さじ 1

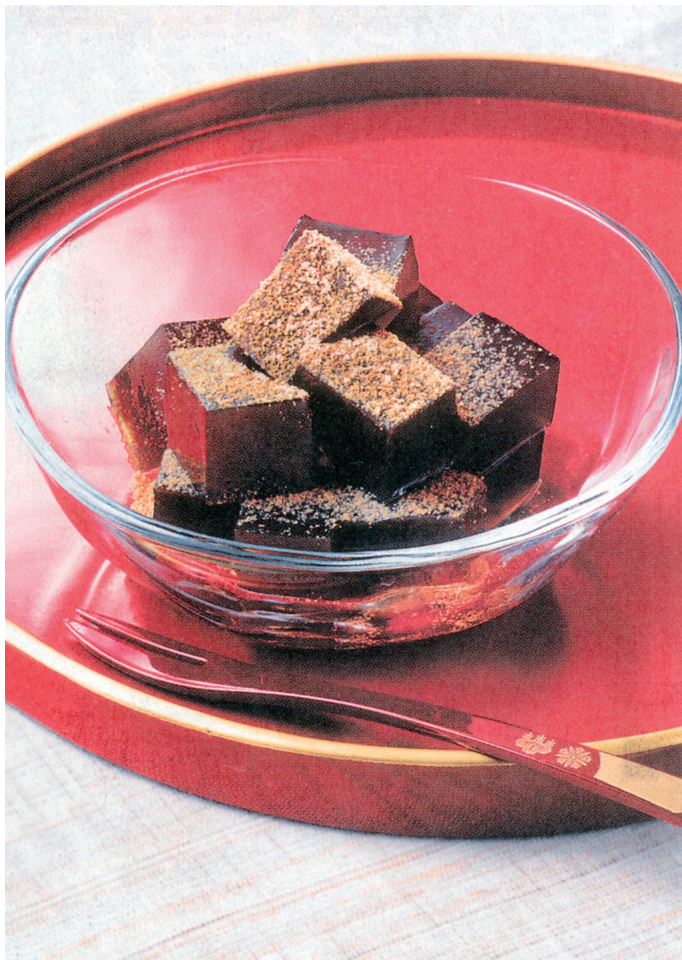
作り方 (2人分)

- ①グリーンアスパラガスは根元の堅い皮を取りのぞき、包丁の腹で軽くつぶして4等分する。
- ②豚肉は熱湯で約1分ゆでて水を切り、片栗粉を薄く均等にまぶす。
- ③フライパンが温まったらサラダ

- 油を入れ、アスパラガスを入れて炒める。色が変わったら豚肉を炒め合わせ、合わせ調味料で味を調える。
- ④皿に盛って完成。

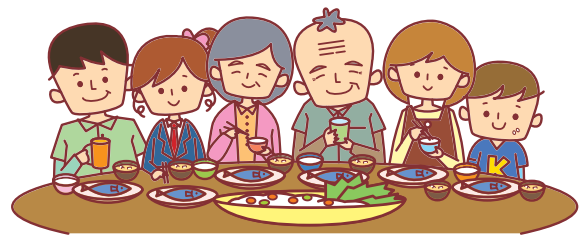


琥珀寒天



梅酒のほどよい酸味とさわやかさ、黒糖のコクのある甘味が絶妙。涼しさを感じられる夏のおやつとしていかがですか。沸騰させアルコールを飛ばすので、お酒が苦手な方でも大丈夫です。

梅酒にはクエン酸が多く含まれ、夏バテ予防、疲労回復に役立つ。酸が胃腸を刺激し食欲が増進する。寒天は腸内環境を整え、高血糖を防ぐ。黒砂糖は上白糖より低カロリーでカリウム、カルシウム、鉄の含有率が高い。



材料 (2人分)

梅酒	100cc
水	100cc
黒砂糖	50g
粉寒天	2~3g
塩	少々
きな粉	小さじ 1/2

作り方 (2人分)

- ①梅酒、水、黒砂糖、塩を鍋に入れ、かき混ぜながら中火で加熱する。
- ②黒砂糖が溶けて沸騰したら、良くかき混ぜながら粉寒天を少しずつ入れ、そのまま2分程軽く煮立たせながら混ぜ続ける。
- ③適当な大きさの流し缶を用意。内側を水で濡らし②を茶こしでこしながら注ぐ。
- ④粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ、固まるまで2時間以上冷やす。
- ⑤流し缶から取り出し、サイコロ型に切り、器に盛る。
- ⑥きな粉を茶こしでこしながら振りかけて完成。



粉寒天を少しずつ鍋に入れダマにせず溶かすこと。火が強すぎると水分が蒸発し風味を損ないます。寒天は商品によって固まりやすさが異なるので分量に気を付けて

ください。何度か試して好みの硬さを探るといいでしょう。

きれいに 見える 盛付

旬のおいしい食材を手に入れ、張り切って料理をしたものの、盛付がうまくいかずにつかり…。そんなことはないでしょうか？料理を美しく、食欲をそそるように見せるにはコツがあります。

盛付のセンスは意識することで磨かれていくもの。毎日の料理で実践しつつ、レストランの料理や料理雑誌を見て勉強することも上達の秘訣です。

きれいに見える盛りつけの基本

1. 彩りよく盛る

- 地味な料理には緑、赤、黄色の食材をプラス
- 料理が引き立つ色、素材の器を選ぶ

2. 余白をつくる

- 器に合った量にする
- 料理は器に対して7割まで

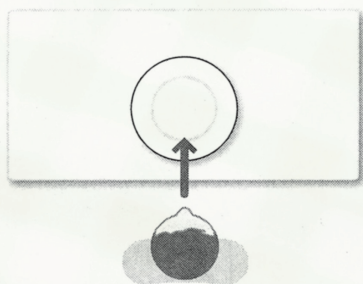
3. 立体感を出す

- 山型に…サラダ、あえ物、パスタなど
- 重ねる…スライスした野菜やハムなど
- 立てかける…エビフライ、天ぷらなど

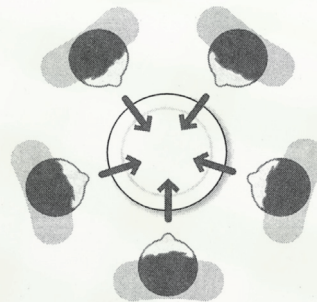
4. 順番を守る

- 細かい具は底、見栄えのいい具は上に盛る
- 付け合わせ、メイン、ソースの順に盛るときれいに重なり、バランスもいい

5. 方向を考える



→ 個別盛りは食べる人の目線で整える



→ 大皿料理は360度きれいに見せる

