

「8月」旬の素材を使ったメニュー

きゅうりとタコのごまじゃこ和え



< 1人あたり >

エネルギー	169 kcal	たんぱく質	15.8 g
脂質	9.0 g	塩分	1.2 g
カリウム	456 mg		

材料 (4人分)

きゅうり	2本
ゆでたこ	200g
トマト	2個
ちりめんじゃこ	30g
青じその葉	4枚
いりごま(白)	大さじ2
ドレッシング	
オリーブ油	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
生姜汁	小さじ1
レモン汁	1/2個分

作り方

きゅうりは乱切りしにて塩少々をふってもみ、5分ほどおいて水気をきる。ゆでたこは一口大の乱切りにする。トマトはヘタを取り一口大に切る。(お好みで皮を湯むきしても良い。)青じその葉は、せん切りにする。フライパンに油を熱してじゃこをカリッと炒めて火を止め、ドレッシングの材料と混ぜ合わせる。全ての材料とドレッシングを和えて出来上がり。



きゅうり



きゅうりの栄養

★カリウム … 体内の過剰な塩分を排除して血圧を正常に保つため、高血圧の予防・むくみやのぼせの改善に効果的。

★イソクエルシトリン … 強力な利尿作用があり、老廃物を排泄する。

きゅうりの96%は水分でできています。生で食べると体内の余分な熱を冷まして代謝機能を調整し、炎症を取り除くので夏には欠かせない野菜です。

また、美容液としても使えます。日焼け後の火照りには“きゅうりパック”を。スライスしたきゅうりを顔にのせ、乾いたら取り替えます。火照りをとるだけでなく、肌に潤いを与えてくれます。

調理法

きゅうりのおいしさは、生食にあります。きゅうりもみ、酢のもの、もろきゅう、みぞれあえ、たたききゅうりなどは、暑い夏の食欲増進剂的な存在です。

ほかに、漬物にしてもおいしいです。ぬか漬けにすると、ぬかのビタミンB1がしみ込んで、ビタミンB1の量が10時間後に5倍になり、24時間後には10倍になります。