



健康くまもと医福食農の協議会

# 健康レシピ

メニュー vol.1 初夏

熊本の旬の食材を使い、いろいろな効能が注目を集めるハーブをアクセントに、家庭でも気軽に作れるレシピをご提案! 今回は初夏のレシピ。

「夏」という漢字は“万物が良く育つ”という意味を持っています。陽の季節に良く育つ物は、自身が冷たく暖かい日差しを好む陰の作物。茄子や胡瓜、トマトなどが良く育ちます。

気温が高く熱中症などに気をつけるこの時期は、身体の熱を逃がしてくれる夏野菜が美味しく感じられます。ただし、食べすぎは禁物、身体が冷えて体調を壊すこともあります。陽性の味噌、自然塩、生姜などを用いて冷やす力をおさえてあげましょう。

メニュー考案  
みゆきの里 総料理長 山本照幸

## トマトの射こみ

(5人前) 70kcal/1人前

温めたトマト	1カップ
ジュース	
ゼラチン	大さじ1
水	大さじ1
トマト(中玉)	5玉
ハーブ	少々

## トマトジュース

(5人前) 38kcal/1人前

完熟トマト	500g
にんじん(薄切り)	50g
玉葱(薄切り)	50~70g
セロリ(薄切り)	50g
にんにく	1片
粒こしょう	2~3粒
ローリエ	1枚
バセリの軸	1本
塩	小さじ1
砂糖	小さじ1~2
水	1/2~1カップ

### 作り方

- 1、トマトはよく洗いへたをとり皮を取れるように湯引きする
- 2、へたのほうから中の種が取り出せるように切り取り、くりぬく
- 3、くりぬいたトマトにかかる塩をふり、ゼラチンを煮溶かしたトマトジュースの粗熱をとり、くりぬいたトマトに流し入れ冷蔵庫にて冷やし固める
- 4、供するときハーブを添える
- 5、上からトマトジュースを少量かけてもオリーブ油をかけてもよい



### 作り方

- 1、トマトはよく洗う。鍋の中へへたを下に手で割り入れ、かるくつぶす
- 2、この鍋に残りの材料を加え中火で煮る。煮立ち始めたら弱火にしトマトがやわらかくなるまでふつふつと炊く
- 3、ポウル裏ごし器を使い、レードルの背をかるく押しジュースを下に落とす。最後に中身を清潔なふきんで絞るとよい
- 4、できたジュースを鍋に移して再び火にかけ味見をして低温殺菌し急冷する
- 5、供するときレモン汁を落とすと美味しい



### ワンポイント

トマトを煮るときの鍋はトマトの酸味があるため、ホウロウ製かステンレスを使用、トマトを煮る際グラグラ煮ると色も香りも悪くなるので注意。

メニュー考案  
みゆきの里 管理栄養士 田邊史子

## 飽田なすと 大麦のスープ

(5人前) 304kcal/1人前

茄子(中)	3~4本
玉葱の蒸らし炒め	玉葱 100g
オリーブ油	大さじ1強
大麦	50~70g
白ワイン	1/6カップ
鶏ブイヨン	5~6カップ (和風だしでも)
ローリエ	1枚
塩	小さじ1~1.2

### 作り方

- 1、玉葱の蒸らし炒めを作る。鍋に分量の玉葱・オリーブ油を入れ、混ぜ合わせておく。弱火にかけ時々蓋をしながらか玉葱の刺激臭がなくなるまで炒める。大麦は洗って水に15分くらいつけ、共に白ワイン・分量の1/3量のブイヨンで煮る
- 2、茄子は皮をむき拍子木切り、切ったものは塩水につける
- 3、麦が柔らかくなったら茄子を水洗いして加え残りのブイヨンとローリエ塩を加えて煮る。茄子ははたくたに炊かない。
- 4、供するとき青紫蘇・茗荷が合う

### ワンポイント

茄子は陰性の食べ物で体を冷やす野菜。熱を冷ます、痛みを止める、血液の滞りをなくすなどの作用が。暑い夏は、陰性の食べ物を利用して乗り切りましょう。

ベーコンと塩豚・鶏の砂肝も合います



メニュー考案  
みゆきの里 料理長 東島正彦

## 新じゃがの あべかわもち蓬入り

(4人前) 107kcal/1人前

※餅にした場合は227Kcal

蓬	4枚
新ジャガイモ	300g
黒砂糖粉末	20g
きなこ	30g
自然塩	1g

### 作り方

- 1、蓬を良く洗い熱湯に塩を入れゆで、冷水につけて良く水を切る
- 2、水気を切ったヨモギを擂鉢かミルでペースト状にする
- 3、新ジャガイモを良く洗い摩り下ろす
- 4、摩り下ろしたジャガイモと蓬を混ぜバットに広げ蒸す
- 5、黒砂糖粉末ときなこを自然塩を良く混ぜる
- 6、蒸したジャガイモを熱いうちに軽くこね、12個に分ける
- 7、1個ずつ丸め、味をつけたきなこをまぶす



### ワンポイント

餅をジャガイモに置き換える事で、カロリーが半分!蓬のクロロフィルや栄養豊富な大豆(きなこ)、ビタミン類が壊れにくいジャガイモを組み合わせたおやつ



メニュー考案  
みゆきの里 管理栄養士 築城清夏

## すいかの皮の バジルサラダ

(4人前) 70kcal/1人前

すいかの皮	1/8カットの皮	オリーブ	50C
塩	適宜	オイル	
玉葱	1個	黒こしょう	適宜
バジルの葉	2枚~4枚		
カッテージ	大さじ2	………A	
チーズ			
砂糖	15g	………A	
酢	60CC	………A	

### 【作り方】

- 1、すいかの皮を薄くスライスし、塩もみしておく
- 2、玉葱も薄くスライスし塩もみをする
- 3、Aを合わせてマリネ液を作る
- 4、1、2は軽く水で洗い絞る
- 5、3と4を合わせバジルの葉とカッテージチーズを飾って出来上がり



### ワンポイント

すいかの皮には血管を若返らせる効果のある奇跡の美容成分「シトルリン」が含まれています。利尿効果が高いため、冷え性やむくみの改善も。  
また、バジルには強壮作用があり、体のさまざまな機能を高めてくれるほか、イライラをしずめて神経を落ち着かせる鎮静作用。カッテージチーズは他のチーズに比べてカロリーや脂肪分が3分の1でダイエット向きですよ。

メニュー考案  
みゆきの里 栄養士 加悦涼子

## アスパラとトマトの ヨーグルトソースかけ

(4人前) 52kcal/1人前

アスパラ	4本	はちみつ	7g
トマト	2個	粒マスタード	4g
ディル	適量	アマニオイル	3g
ヨーグルト	200g	すりおろし	1.5g
塩	1.5g	にんにく	
レモン汁	5g	乳清	10cc

### 【作り方】

- 1、アスパラは塩茹でし冷水にとり、好みの大きさに切る
- 2、ヨーグルトは2時間程ペーパーで水切りしておく
- 3、水切りしたヨーグルトに調味料を混ぜる
- 4、野菜につけて食べる

好みで、セロリや胡瓜でも合います

ヨーグルトを水切りした水分は乳清と言って、高栄養ですので豆乳や牛乳と混ぜて飲みましょう



### ワンポイント

アスパラギン酸を豊富に含むアスパラは、疲労回復やスタミナ強化、美肌効果が期待できます。またビタミンB1、B2葉酸も豊富で高血圧や動脈硬化の予防に。ヨーグルトは乳酸菌の働きで腸内環境を整え便秘に効果的。また、トマトに含まれている、今注目のリコピンはβ-カロテンと同じカロテノイド(天然色素)の仲間。抗酸化作用が強く、血糖コントロール、悪玉コレステロールの酸化防止、学習・記憶能力低下抑制などの働きが期待されています。

メニュー考案  
いたりあんわいんはうすロミオ 店長 田中幸二

## 熊本りんどう豚ロースの きのこソース

(4人前) 294kcal/1人前

※フランベ用のブランデーのカロリーは含みません

熊本りんどう豚	ロース	80g×4	
しめじ	150g	バター	15g
しいたけ	100g	オリーブ油	15cc
玉葱	150g	昆布茶	4g
ローズマリー	10g	ブランデー	50cc
飾り用ロース	2本	塩・胡椒	適量
マリー		にんにく	一片

### 【作り方】

- 1、野菜を切る しめじは1本1本ばらす 玉葱・椎茸は薄くスライス ローズマリーは葉をみじん切り
- 2、豚ロースは筋切りをして塩・胡椒 フライパンにオリーブオイルとにんにく1片を入れ豚ロースをソテーしはじめる
- 3、片面がキツネ色になったら、ひっくり返して、玉葱・しめじ・しいたけ・ローズマリーみじん切りを入れ一緒にソテーする
- 4、ブランデーを入れてフランベして、昆布茶とバターを入れて軽く煮る
- 5、豚ロースを取り出しカットして、皿に盛り、キノコソースをかけて飾り用のローズマリーを盛る



### ワンポイント

豚肉にはビタミンB1が豊富で、夏バテしやすいこの時期、疲労回復に効果的。にんにくのニオイ成分「アリシン」と「ビタミンB1」が結合すると「アリチアミン」という活性持続型ビタミンに。これは「ビタミンB1」よりも吸収がよく、アリナーゼ(ビタミンB1分解酵素)の作用も受けづらいのが特徴です。また、ローズマリーは強い抗酸化作用があり、体内に入ると発がん物質の活性をおさえる働きがあ。動脈硬化や脳出血、老化予防にもおすすめ。