

野菜で迎える旬と暮らし

# 野菜歳時記

17

『夏野菜をたっぷりにとって』

『元気に夏イベントへ!』

今年、4年ぶりに八戸三社大祭の三社の合同運行が通常通りに開催されます。コロナ禍を乗り越え、楽しみな夏がやってきましたが、今年の夏は平年よりも暑くなると予想されています。イベントが盛りだくさんの夏！食事に気をつけ、夏バテしないようにしましょう！暑い日に食欲が無いときは冷やし中華がおすすめです。麺には炭

水化物、トッピングの鶏肉にはタンパク質、夏野菜にはビタミンが含まれます。さらに、薬味や酸味の効いたタレでさっぱりと食べられ、彩りも鮮やかです。

冷やし中華に欠かせない夏野菜のきゅうりは、水分が多く体を冷やしカリウムも豊富で、水分調整や熱中症予防にも効果的。アレンジとして、八戸の伝統野菜「糠塚きゅうり」を冷やし中華との相性も抜群です。

使うと歯ごたえと風味が違って、新鮮な味わいが楽しめますよ。トマトはリコピンやβカロテン、ビタミンCなどの酸化成分がたっぷり、紫外線ダメージからお肌を守ってくれます。ビタミンCはコラーゲンの生成にも必要で、肌のハリや弾力を高めてくれます。他にもゴーヤやナスなどの夏野菜を加えると、栄養価がさらにアップ。ゴーヤは苦みがありますが、湯がいてから冷やし中華にのせるとさわやかな味わいになります。ナスは加熱すると柔らかくなって、

爽やかなタレでも美味しく食べられますが、薬味を使うとさらに風味豊かになります。万能ねぎやミョウガ、大葉や白ゴマなどをお好みでトッピングしてみてください。香り良く食欲も増します。夏野菜をたっぷり使った冷やし中華で、暑い夏を乗り切りましょう！



文：有限会社やまはる 中野 正信  
(野菜ソムリエ)