

発行 9  
平成27年8月3日

### 夏野菜で夏を元気に乗り切る！

暑くて、冷たい飲み物ばかり飲んでしまいがちな夏。夏バテという言葉もよく聞きます。

そんな夏を元気に乗り切るためには、夏野菜をいっぱい食べると効果的ですよ！

#### 今おいしい夏野菜

##### ★ピーマン

血行を良くする効果があり、冷え症の人には最適。

##### ★きゅうり

いらぬ水分を出してくれるので、むくみの解消に。

##### ★かぼちゃ

冬至に食べられるかぼちゃですが、実は夏野菜です。免疫力アップや老化防止に効果があります。

##### ★トマト

抗酸化作用が高く、疲労回復してくれます。また、最近ではアルコールの分解も助けてくれることがわかり、夏はビールのお供に冷たく冷えたトマトが良いらしいですよ！

夏野菜は今が旬。近所の採れたて野菜がスーパーにお手頃価格で並びます。是非ご家庭で使ってみて下さいね。



簡単！

### 焼きとうもろこし

(7日献立より)

材料 (4人分)

とうもろこし4本 しょう油大さじ2 砂糖大さじ2

作り方

- ①とうもろこしは、薄皮を3~4枚残して皮をむく。
- ②①を水洗いし、1本ずつラップでくるんで、電子レンジ(500W)で4分加熱する。
- ③②が冷めたら、薄皮とひげを取る。
- ④フライパンでとうもろこしを焼きながら、焦げ目がついたら醤油・砂糖を入れ、転がして全体に調味料がついたら完成。

☆とうもろこしは、鍋で茹ですずに電子レンジを使うと簡単。味付けは醤油・砂糖の他にバター大さじ2、おろしにんにく1片など加えると、風味が出て美味しくできます。

### 栽培のようす

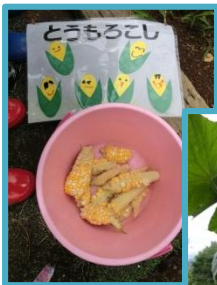


あれから、数ヶ月・・・

### 夏野菜の収穫 幼児編です

自分たちで育てた野菜は不思議と美味しさが増すようです。

泥んこ農園、ベランダのプランターでいろいろな野菜が収穫できました。



赤くなるまで長かったけれど、たくさん実ったね。



うわあ、とうもろこしがでてきたよ。本当につぶつぶになってる。



採れたて野菜でサラダ作り。ねえ、まだ？



8月のクッキングは、じゃがいもを使ってお料理するよ。



