

# 8月の旬の食材について

栄養部

旬の食材は自然の恵みを存分に受けて育つため栄養価が高くとても美味しいです。

当院では、その時期にとれる食材を活かして様々な料理を提供しています。いくつかレシピをご紹介しますのでぜひ参考にして作ってみてください♪

## 8月の旬の食材

- ・南瓜
- ・冬瓜
- ・茄子
- ・ゴーヤ
- ・みょうが
- ・オクラ
- ・トマト
- ・ししとう
- ・スイカ
- ・桃

## オクラのかき揚げ

**【材料】**(1人分)  
 オクラ 2本 玉葱 20g 全卵 6g  
 人参 8g 小麦粉 12g 水 50g  
 食塩 少々 揚げ油 5g  
 あん(だしの素 0.2g みりん 1g  
 醤油 2g 水 50g 片栗粉 0.5g)



- 【作り方】**
- ①オクラはヘタをとり、5mmの斜め切りにする。
  - ②玉葱は薄くスライス、人参は千切りにする。
  - ③衣を作り、切った材料を入れて混ぜ合わせる。
  - ④170℃の油できつね色になるまで揚げる。
  - ⑤あんをかける。

オクラに含まれる「ペクチン」は腸の働きを整え、便秘を解消してくれます。

## 冬瓜入り卵スープ

**【材料】**(1人分)  
 冬瓜 30g 全卵 20g カニスティック 8g  
 小葱 2g みょうが 1g だしの素 1g  
 食塩 0.6g 薄口醤油 2g 酒 5g



- 【作り方】**
- ①冬瓜は皮を剥き食べやすい大きさに切る。
  - ②冬瓜を軟らかくなるまで煮る。
  - ③だしの素、食塩、醤油、酒、カニスティックを入れて味を整える。
  - ④溶き卵を流し入れる。
  - ⑤小葱とみょうがをのせる。

夏に収穫されますが、保存性が高く、冷暗所に入れておくと冬まで保存できることから「冬瓜」と呼ばれています。

## キラキラ☆トマトゼリー

**【材料】**(1人分)  
 トマト 50g ピーチジュース30g  
 ゼラチン 2g  
 水 20g 砂糖 5g



- 【作り方】**
- ①ゼラチンは水に入れてふやかしておく。
  - ②トマトに十字の切れ目を入れ、湯剥きをしてミキサーにかける。
  - ③トマト、ピーチジュースを鍋に入れる。
  - ④沸騰したら砂糖、ゼラチンを入れてしっかり混ぜる。
  - ⑤火を止めて、型に入れ 冷蔵庫で3時間冷やす。

トマトに含まれるリコピンには抗酸化作用があるため、動脈硬化やがんを予防します。

## ひすい茄子の梅肉たれ

**【材料】**(1人分)  
 茄子 60g 揚げ油 6g しその葉 1枚  
 みょうが 少量 白葱 少量  
 梅肉たれ(ねり梅 5g 醤油 3g  
 だし汁 25g 片栗粉 1g )



- 【作り方】**
- ①茄子は縦半分になり、180℃の油に皮を下にして入れ、切り口がきつね色になるまで揚げる。
  - ②冷水にとり、皮を剥き3等分に切る。
  - ③青じそは千切り、みょうがは小口切り白葱は白髪葱にして水にさらす。
  - ④鍋に梅肉たれの材料を入れて火にかけて、一煮立ちしたら水溶き片栗粉でトロミをつける。
  - ⑤器に茄子、水気をきった③をのせて梅肉たれをかける。

茄子は身体を冷やす作用が強く、暑さに負けそうな時や身体のほてりが強い時に食べると効果があります。

### 最後に…

患者様に季節を感じ、味わって頂けるよう努めております。また、夏場には夏バテ防止のためにスタミナのつく料理や、香辛料を活かした食欲増進料理を取り入れるとともに、嚥下困難な方でもムセなく安全に食べていただけるような喉越しやさしいゼリー食に力を注いでいます。