

しゅん か しゅう とう  
春 夏 秋 冬

正值食用佳季の食材与烹饪 (完)  
— 对苦夏有益的食物 —



○最佳食用期为8~9月的食材

【蔬菜・水果等】

西红柿、茄子、茗荷、秋葵、南瓜、豆角、小短椒、西葫芦、冬瓜、韭菜、青椒、无花果、梨

【鱼类・贝类等】

沙丁鱼、鳗鱼、比目鱼、鱿鱼



从历书上来讲，立秋过后便是秋天了，然而炎热的天气却仍然要继续。在本期，我们打算为大家介绍几种可以缓解苦夏的食物。

●食用鲜味浓厚的蔬菜，有益于增进食欲、提高免疫力

在夏季，有许多鲜味浓厚的蔬菜上市。紫苏、生姜及茗荷等等，都具有独特的香味。它们不仅可以增进您的食欲，更具有刺激白血球，提高人体免疫力的功用。

此外，这些蔬菜还具有较强的杀菌能力，在食品容易变质腐败的夏季，它们自古以来就被人们应用于食物的自然防腐。最好是上述蔬菜切碎，然后洒在龙须面、凉拌面、汤、大酱汤、日式煮食或炸鸡块儿等食物上。

●摄取对恢复疲劳有帮助的维生素B1

夏季，当气温不断上升时，人体为了调节自身的体温而竭力工作。而维生素B类，特别是维生素B1，是最能帮助人体完成这项工作的元素。富含维生素B1的食物有猪肉(梅花肉和猪腿含量最高)、鳗鱼、肝、毛豆、黄豆及黄豆加工品、芝麻及紫菜等。一次吃进去很多，人体会无法吸收，所以最好是每天都能摄取一点儿。



●多吃一点酸食

醋，有着将积蓄在人体内的疲劳物质分解开的功用，据说坚持每天喝一大勺醋，可以帮助人体降低血压。

梅干也有着和醋相同的作用，可以帮助人体恢复疲劳。在做饭的时候，放一个梅干进去，既可以起到防止米饭变质的作用，又可以煲出一锅适合于夏季食用的、滋味清爽的米饭。

しゅん しよくざい りょうり さいしゅうかい  
旬の食材と料理 最終回  
なつばて き た もの  
— 夏バテに効く食べ物 —



○8~9月が旬の食材

【野菜・果物など】

とまと、なす、みょうが、おうら、かぼちゃ、さやいんげん、ししとう、すつきー二、とうがん、にら、ピーマン、いちじく、梨

【魚介類など】 鱚、鰻、舌平目、イカ

立秋を過ぎ、暦の上では秋になりましたが、まだまだ暑い日が続きます。本号では夏の疲れを癒す食べ物をご紹介します。

●香味野菜で食欲増進、免疫力アップ

夏には新鮮な香味野菜がたくさん出回ります。シソ、生姜、ミョウガは独特の香りが食欲を増進するだけでなく、白血球を刺激して免疫効果を上げる作用があります。

また、殺菌力が強く、食物が腐敗しやすい夏の料理に昔から有効に使われてきました。そうめん、冷やし中華、スープ、みそ汁、煮物や唐揚げなどに細かく刻んで添えましょう。

●疲労回復効果の高いビタミンB1を摂ろう

夏、気温がぐんぐん上昇する中、体は体温の調整をしようとがんばります。ビタミンB群、中でもビタミンB1はこの体の働きを助けてくれます。ビタミンB1が多く含まれている食材は豚肉(肩ロースやもも肉に特に多い)、うなぎ、レバー、枝豆、大豆や大豆加工製品、ごま、海苔などです。一度にたくさん摂っても吸収されませんので、毎日少しずつ摂りましょう。



●酸っぱいものを食べよう

酢には体に溜まった疲労物質を分解してくれる作用があり、毎日大さじ1杯の酢を継続して摂るとと血圧が下がるといった効果もあるそうです。

## ●夏季蔬菜の女王 — “西红柿”

西红柿，它是在盛夏强烈的阳光中培育出来的。虽然现在一年四季都可以吃到，可夏季才是它的最佳食用期，没有什么蔬菜能跟露天栽培出来的西红柿媲美。

日本有着“番茄红脸，医生白脸”的谚语。意思是说，“西红柿熟了以后，人们得病的就少了，那么医院也就没有生意做了”。西红柿富含各种各样的营养，其中红色色素“番茄红素”可以预防老化、肥胖、动脉硬化及糖尿病等生活习惯病，而且还有抗癌作用。另外，它还可能帮助我们美白呢！

西红柿除了生吃以外，还可以炒着吃、做汤、或是跟鱼肉类一起煮着吃等等，总之，它和什么菜都能搭配。

在这一期里，我们就给大家介绍一个用很多西红柿来做的菜。这个菜综合了醋、鲜味浓厚的蔬菜和芝麻的风味，所以，即使在没有食欲的时候也能被您接受。

### 【夏季蔬菜和猪肉搭配的沙拉（4人份）】

#### ◎原材料

西红柿 3 个、黄瓜 2 根、茄子 3 个、切成薄片的猪肉 300 克、紫苏 3~4 片、茗荷 2~3 个

#### ★调味汁

醋、酱油、甜料酒 1 大匙、调味汤汁 2~3 大匙、碎芝、麻适量、芝麻油少许

#### ◎烹饪（所需时间 大约 10 分钟）

- ①将茄子去蒂，纵切为二，然后上火蒸。蒸熟后将其撕成大小容易入口的条。
- ②将猪肉放进开水里，迅速地焯一下，然后倒出来放进浅筐里摊开、放凉。
- ③将黄瓜和西红柿切成容易进味儿的薄片。
- ④将调味汤汁、碎芝麻和芝麻油倒入合成调料中，拌匀。想要香味儿更浓的话，可以多放入一些碎芝麻。
- ⑤将紫苏切成细丝。
- ⑥将拌好的蔬菜和肉放进大盘子中，撒上紫苏。
- ⑦浇上调味汁。

梅干しにも酢と同様に疲労回復効果があります。梅干しを一つ、ご飯を炊くときに入れると腐り止めにもなり、さっぱりとした夏向きのご飯が炊けます。

## ●夏野菜の女王「トマト」

真夏の太陽の光をたっぷり浴びて育ったトマト。一年中、入手できるようになりましたが、やはり旬の露地栽培のトマトに勝る物はありません。「トマトが赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあります。これは「トマトが熟すと病気が減って、医者の上売りがあつたり」という意味です。トマトにはいろいろな栄養素がバランスよく含まれていますが、その中でも赤い色素「リコピン」は老化を予防し、肥満、動脈硬化、糖尿病などの生活習慣病やガンの予防になります。また、美白効果も期待できます。

トマトは生で食べる以外にも、炒めたり、スープに入れたり、魚や肉と一緒に煮たりとどんな料理法にもよく合います。

今回は、トマトをたっぷり使った夏の一品をご紹介します。酢と香味野菜とゴマの風味が調和し、食欲があまりないときにも箸が進みます。

### ✿【夏野菜と豚肉のサラダ（4人分）】✿

#### ◎材料

トマト 3 個、きゅうり 2 本、ナス 3 個、豚肉の薄切り 300 グラム、シソ 3~4 枚、ミョウガ 2~3 個

#### ★ドレッシング

酢・醤油・みりん 大さじ 1、だし汁 大さじ 2~3、すりゴマ 適量、ゴマ油 少々

#### ◎作り方（所要時間 約 10 分）

- ①ナスはへたを取り、縦に二つ割りにし、蒸す。蒸し上がったら食べやすいように細めに裂く。
- ②豚肉は熱湯に入れ、さっとあげ、ザルに広げて冷ます。
- ③きゅうりとトマトはドレッシングがなじみやすいように、薄く切る。
- ④三杯酢にだし汁、すりゴマとゴマ油を合わせ、よくかき混ぜる。コクを出したいときはすりゴマを多めに入れる。
- ⑤シソは細かい千切りにする。
- ⑥大皿に野菜と肉を盛りつけ、シソをちらす。
- ⑦ドレッシングをかけていただく。