

桐原醸造新聞

2017年8月号

いつもご注文ありがとうございます。

いや～暑いですね！暑いと食欲も落ち、やる気が出なくなったりしますよね。そんな時は、なすを食べましょう。なすは90%以上が水分のため、あまり栄養価の高い野菜というイメージはありませんが、なすにも意外に効果があるのをご存知ですか？

- ナスニン

なすの濃い紫の皮に含まれているナスニンはポリフェノールの一種です。その抗酸化作用が、発ガン性物質の生成や、コレステロールの酸化・沈着による動脈硬化を防ぎ、糖尿病や脳梗塞などの生活習慣病を予防してくれます。ナスニンのポリフェノールは「アントシアニン系色素」の一種で、眼精疲労や視力回復にも効果があります。

- カリウム

バナナやアボカドにも多く含まれるカリウムは、体内の塩分を排出して体液バランスを整え、むくみや高血圧の予防をしてくれます。

- モリブデン

モリブデンには、体内の血液の生成を助けてくれる働きがあり、老廃物や毒素を流れやすくする働きがあります。血液がしっかりと体の隅々まで流れると、内臓や細胞の働きも活発になって代謝も上がり、貧血予防にもなります。

夏野菜は基本的に体を冷やすものが多いのですが、なすは特に冷却効果が高いので、体に熱がこもっている時などは、余分な熱を下げてくれます。冷え性の方や妊娠中の方は、過剰摂取に気をつけて、今が旬の美味しいなすを美味しくいただきましょう。夏場でも体を温めたい方は、生姜など、体を温めるものと一緒に食べるといいですね。

夏野菜の味噌炒め 2人分

材料・なす 1個・ピーマン 1個・玉ねぎ 半分・カネキ田舎みそ 大さじ1～1.5・豆板醤 小さじ1・甜麺醤 小さじ1・カネキ醤油いちおし 小さじ1.5・ごま油 少々・水 大さじ1～

作り方・ごま油以外の調味料を全部混ぜ合わせ、少量の水でとき、みそだれを作っておく。全ての野菜を同じ大きさに切り、ごま油を敷いたフライパンで強火で炒め、みそだれをまわしかけて全体に行き渡らせたら出来上がり。

*ナスニンは水溶性のため、水にさらすと栄養分が溶け出てしまいます。是非そのままお使いください。

このみそだれは何にでも合うので、ぜひ色々な食材で試してみてください。

それでは皆様、水分、ミネラル補給を忘れずに、暑い夏を乗り切りましょう！

