



## 管理栄養士の交換ノート

### ■夏の食卓を彩る「なす」

担当：栄養管理係管理栄養士 高橋

7月になり、今年も夏野菜が美味しい時期がやってきました。夏野菜にはトマトやとうもろこし、ズッキーニなど多くの種類がありますが、今回はなすについてお話します。

なすは日本でも古くからよく食べられており、さまざまな料理に使われていますが、とても油を吸収しやすい食品です。90%以上が水分できており、油で炒めたり揚げたりすると、水分が加熱されて抜けていく代わりに油を吸収します。そのため、油の吸いすぎを防ぐために、炒めるときは他の食材から炒めてなすは後から入れることや、揚げるときはさっと短時間で揚げるのがおすすめです。また、塩水につけることでも油の吸収を抑えることができますので、油が気になる方はぜひお試しください。

なすは種類によってさまざまな色や形のものがありますが、一般的なものは皮がきれいな紫色をしています。これはナスニンという色素によるもので、強い抗酸化作用があり、老化やがんなどの予防やコレステロール値を下げる効果なども期待されています。

この機会になすを食卓に取り入れて、夏の味覚を楽しみましょう。

## 食の森+it's

コラムに関連したレシピと栄養についてお届けしていきます。

### ■レシピテーマ：なす

担当：地域活性化起業人 山城

#### 茄子のたたき

#### 【材料(2人分)】

- ▶ 茄子…2本
- ▶ サラダ油…大さじ2
- ▶ 鯖缶…1缶
- ▶ みょうが…1本
- ▶ しょうが…10g
- ▶ 長ねぎ…10g
- ▶ 大葉…2枚
- ▶ 万能ねぎ…1本
- ◎めんつゆ…大さじ1
- ◎しょうゆ…大さじ1
- ◎酢…大さじ1
- ◎砂糖…小さじ1

#### 【下準備】

- ▶ 茄子はヘタを除き、斜め5mm幅に切る
- ▶ みょうがは芯を除き、斜めにせん切りする
- ▶ しょうがは皮をむき、せん切りにする(針しょうが)
- ▶ 大葉は軸を除き、せん切りにする
- ▶ 長ねぎは薄く小口切りにする
- ▶ ◎を合わせてたれを作っておく

#### 【作り方】

- ①切った薬味はそれぞれ水にさらしておく
- ②フライパンにサラダ油を熱し、茄子を焼いていく
- ③焼いた茄子を皿に盛り、鯖缶をほぐしながらのせていく
- ④水気のきった薬味を彩りよく盛り、たれをかける



#### ◆栄養のひとさじ

なすに含まれるカリウムには利尿作用があり、体の熱を外に出して体を冷やす効果が期待されます。また、なすには水分が多く含まれるため、暑い日にぴったりな食材です。



#### ◆栄養価(1人あたり)

- エネルギー 311kcal
- たんぱく質 21.1g
- 脂質 26.1g
- 食物繊維 2.1g
- 炭水化物 8.1g
- 食塩相当量 1.7g

今月の

# MIKASA COOKING ESSOR

【申込・問合せ先】  
三笠高校生レストラン  
Tel. ③7335

MIKASAのキッチンスタジオ  
in キッチンスタジオ



■混ぜるだけで1日分の野菜が取れる

「山形のだし」教室

【日時】7月22日(土)午前10時～午後1時

【内容】「山形のだし」とは山形県の郷土料理で夏の定番料理。なす、きゅうり、みょうが、大葉、昆布などを刻んで和えたものです。

今回は山形のだしをそうめんと一緒にいただきます。

【参加料】1セット1人分1,000円

【参加方法】7月18日(火)までに電話で申し込みください。

■寒天を使ったキラキラスイーツ教室

【日時】7月23日(日)午前10時～午後1時

【内容】寒天を使った透き通るキラキラスイーツ作り。見た目もよく、食物繊維たっぷりでおなかにも優しい教室です。

【参加料】1セット1人分2,000円

【参加方法】7月19日(水)までに電話で申し込みください。

◎共通事項

【場所】三笠高校生レストラン キッチンスタジオ

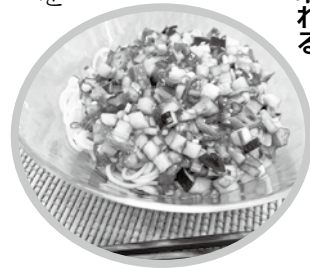
【講師】地域おこし協力隊

【対象】どなたでも参加できます。

※小学生以下は保護者同伴

【定員】16人

※定員になり次第受け付けを終了



## 7月の営業日

■は休日

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

※予約方法・直近の営業日は、ホームページを確認いただくか電話で問い合わせください。

【営業時間】9:00～18:00

Cherie

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

エソールストア

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

## 第6回「ハイスクールパティシエロワイヤル2023」を開催

北海道内の高校生が洋菓子レシピのアイデアなどを競うハイスクールパティシエロワイヤルの本選を7月29日に開催します。北海道の魅力をPRできる洋菓子を高校生2人1チームで作って競います。本選へは一次審査を通過した8チームが出場し、高校生が考えた作品のプレゼンテーションと調理競技を行います。三笠高校生も参加しますので高校生たちの勇姿をぜひご覧ください。

【日時】7月29日(土)

【場所】三笠高校生レストラン キッチンスタジオ

9:00	開会式
9:25	各チームプレゼンテーション
10:45	調理競技
15:00	審査結果発表・授賞式・閉会式



特別販売  
過去入賞作品の

2018年～2022年までの入賞作品を特別に限定販売します。  
数量限定となりますのでこの機会にぜひお買い求めください。

【日時】7月29日(土)・30日(日)各日11:30～14:30 【場所】三笠高校生レストランCherie