



野菜は育つために適した気温や環境があり、旬を迎えた野菜が市場に出回ります。気温が高く、日照時間が長くなる夏の時期に成熟した果実や葉菜などを収穫できる野菜のことを夏野菜といいます。暑い時期に育つ夏野菜には、夏を乗り切るために摂取したい栄養素が多く含まれています。また、水分が90%以上含まれているものもあり、栄養補給とともに水分補給もできるので、夏の元気なカラダの維持にも繋がります。



夏野菜の調理のポイント

夏野菜に含まれている栄養素を上手に取り入れつつ、おいしく食べるための調理のポイントをご紹介します。



☆新鮮なうちに調理する

収穫した野菜は鮮度が損なわれると水分が蒸発してしなびたり、つやがなくなったり、色が悪くなったりします。この状態になると、おいしそうに見えないだけでなく、生で食べる場合は食感なども低下します。収穫から時間が経つと含まれている栄養素が低下する野菜もあります。夏野菜は水分を多く含むものも多いため、できるだけ新鮮なうちに調理することがおすすめです。

☆水にさらすのは短時間に

切ると断面が変色する野菜やアクや苦みのある野菜(なすやゴーヤ等)は下処理として水にさらすと思います。水にさらすのは味いや見た目をよくするためではありますが、水溶性の栄養素が流れ出てしまうことがあるため、長くさらしすぎないようにします。

☆油と組み合わせる

数多くの夏野菜に含まれている β -カロテンは脂溶性ビタミンです。脂溶性ビタミンは油を組み合わせるとカラダの吸収率がアップします。また、油と組み合わせることで、野菜の色を鮮やかに保つことも期待できます。例えば、なすの揚げ浸しです。なすの皮の色素である「ナスニン」は水に溶けやすいため、素揚げしてから漬け汁に浸すと色を保ちやすいといわれています。

参考文献：夏野菜の種類・栄養・レシピを解説

<https://www.morinaga.co.jp/protein/columns/detail/?id=310&category=health>