

recipe 1

## ゴーヤと香味野菜のゴマ酢和え

倉敷平成病院  
管理栄養士 中野 聖子

旬のゴーヤを香味野菜でサッパリと。

沖縄特有の野菜だったゴーヤですが、今では全国で夏の野菜として定着しました。まだまだ苦手な方も多いと思いますが、処理の仕方ですぐ苦みはかなり抑えられます。ゴーヤはビタミンCが多く、トマトの5倍もあります。独特の苦み成分は「モモルデシン」と言い、胃腸の粘膜を保護したり、食欲増進効果もあり暑い夏にピッタリです。猛暑の今夏をゴーヤで乗り切りましょう!



## ●材料 (4人前)

ゴーヤ 1本(可食部180g程度)、生姜の甘酢漬け 30g、  
ミョウガ 1個、シソ 5枚

〔酢 大さじ2、醤油 小さじ1、砂糖 小さじ1、  
すり胡麻 大さじ1〕

生姜(天盛り用) 5g

## ●作り方

- ①ゴーヤを縦半分になり、わたと種を取る。  
(わたの部分をしっかり取るにより苦みがかなり抑えられます。)  
薄切りにして塩(分量外)でもみ、しばらく置いておく。  
しんなりしたら、流水でもみ洗いし水気を絞る。
- ②生姜の甘酢漬け、ミョウガ、シソは千切りにする。
- ③調味料を合わせ、①と②を和える。
- ④盛り付けて、千切りにした生姜をのせて完成。

栄養成分  
1人分エネルギー  
21kcal塩分  
0.4g

recipe 2

## パイナップル：台湾風パイナップルケーキ

倉敷平成病院  
管理栄養士 小野 詠子

夏になると食べたくなるトロピカルフルーツのひとつ、パイナップル。食物繊維やビタミンCを豊富に含み、甘い割には低カロリーなところが人気の理由です。暑い夏、バテそうな時には体温を下げる効果と合わせての疲労回復にも役立ちます。今回はそんなパイナップルを使った台湾名物のパイナップルケーキに挑戦しました。缶詰の場合は汁ごと煮詰めて、生のパイナップルの場合は、新鮮なら芯の部分を利用できます。甘さはお好みで調節してくださいね。流行りの台湾旅行に行ったつもりで試してみてください。



## ●材料 (15個分)

パイナップル 160g(ここでは缶詰を使用。汁も使います。)、  
バター 80g、砂糖 50g、卵 1個、アーモンドパウダー 35g、  
薄力粉 150g

## ●作り方

- ①パイナップルは5mm角に切って缶詰の汁を加えて煮詰める。  
冷めたら15等分に分けておく。
- ②バターを室温にし、砂糖を加えてすり混ぜる。溶き卵を加えて混ぜる。
- ③アーモンドパウダー、薄力粉を加えて混ぜ、ひとかたまりにまとめたら冷蔵庫で30分生地を休ませる。
- ④生地を15等分し、①を包み、四角くなるように形を整える。180℃のオーブンで20分焼き、ひっくり返して5分焼く。
- ⑤さくっと台湾風味でしょうか?「いただきます。」

栄養成分  
1個分エネルギー  
110kcal塩分  
0.1g

## 旬の素材辞典

Material  
in  
season