

# 新鮮な野菜の見分け方



夏野菜がたくさん出回っていますが、いま一度、新鮮な野菜の見分け方をおさらいしましょう！  
クイズ形式になっていますのでいくつ正解できるかチャレンジしてみてください。



## 8月に出回っている主な野菜



トマト・枝豆・なす・きゅうり・モロヘイヤ・おくら・ピーマン・パプリカ・冬瓜  
空心菜・しそ・みょうが・ゴーヤ・ズッキーニ・とうもろこし など



トマト・・・ヘタの色 ①茶色 ②緑色 ③黄緑色



選ぶ際に見るポイントはヘタです。しおれていたり乾いているものは鮮度が落ちている証拠です。



なす・・・ヘタの状態 ①ヘタにトゲがある②ヘタがつるつるしている③ヘタが丸まっている



選ぶ際に見るポイントはヘたと身の色です。  
身の状態は色が濃くつやがあるものを選びましょう。



枝豆・・・さやの状態①さやが緑色で毛がある②さやが黄緑で毛がない



③さやが緑色で毛がない  
選ぶ際に見るポイントはさやの色と毛があるかという事です。  
売っていれば枝付きのものの方が新鮮です。枝の間隔が狭くさやが密集しているものを選びましょう。



とうもろこし・・・ひげの色①白色②茶色③緑色



選ぶ際に見るポイントはひげです、ひげがついてない場合外皮の色は濃い緑色で、身が先まで詰まっていたふっくらつやのあるものを選びましょう。



ゴーヤ・・・重さ ①軽くていぼが軟らかい②重くていぼが軟らかい③重くていぼが硬い



選ぶ際に見るポイントは重さといぼの状態です。  
全体的に鮮やかな緑色でいぼの大きさが均一で密になっているものを選びましょう。



正解

トマト→ ② なす→ ① 枝豆→① とうもろこし→②  
ゴーヤ→③

# 夏野菜をたくさん食べよう！



夏場は野菜の摂取量が低下します。総務省が行った調査によると月別の野菜摂取量では8月が一番減少しています。要因としては暑さで、加熱調理を避ける傾向にあるようです。火を使わず、オーブンやレンジを使った調理方法で夏野菜をたくさん食べましょう。

## ズッキーニとパプリカの粉チーズ焼き

【材料 2人分】

- ・エリンギ・・・20g
- ・赤パプリカ・・・40g
- ・黄パプリカ・・・40g
- ・ズッキーニ・・・50g
- ・オリーブ油・・・大さじ1/2
- ・粉チーズ・・・小さじ2

A  
ポン酢しょうゆ・・・大さじ1/2  
だし汁・・・小さじ1

【作り方】

- ① エリンギは四つ割りに手でさき、パプリカは横半分に切り、縦に1cmくらいの千切りにする
- ② ズッキーニは1cm厚さの輪切りにする
- ③ ①と②にオリーブ油をかけ全体になじませる
- ④ 天板に③を並べ、粉チーズをふりかけ200度のオーブンで10分くらい焼く
- ⑤ ④を皿に盛り、熱いうちに混ぜておいたAをかける



1日350g  
野菜を取ろう！

## レンジなすのサラダ

【材料 2人分】

- ・なす・・・中2本(126g)

A  
しょうゆ・・・大さじ1/2  
みりん・・・小さじ1  
酢・・・小さじ1  
ごま油・・・小さじ1

- トマト・・・中1/2個(97g)
- みょうが・・・1個(10g)

【作り方】

- ① なすはへたを切り落とし、1本ずつラップに包んで500W電子レンジで2分加熱し、上下を返し更に2分加熱する。そのまま水にとり冷ます。縦半分に切り、さらに1cm幅の斜め切りにする
- ② Aを合わせる
- ③ トマトはくし形に切る。みょうがはせん切りにし、水にさらし、水気をきる
- ④ ①と③を合わせ②をかけて盛り、花かつおを散らす

レシピ提供：宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」