

季節を感じる



旬の食べもの図鑑②

# 夏

# の食べものの

監修 女子栄養大学名誉教授 吉田企世子



 岩崎書店

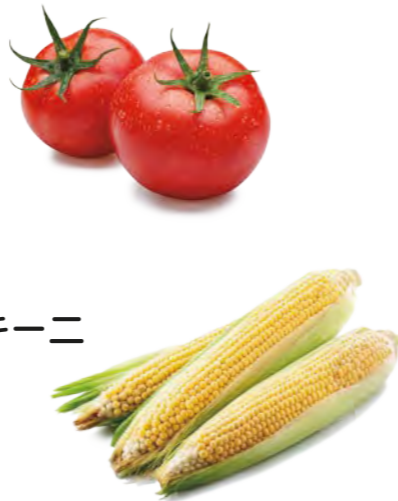
# 夏の食べもの



旬がまった夏のごちそう  
天ぷら&そうめんとフルーツポンチ …… 4

## 夏の野菜

色あざやかな野菜がたくさん …… 7  
■ トマト ■ とうもろこし ■ なす ■ きゅうり ■ ズッキーニ  
■ えだまめ ■ レタス ■ オクラ ■ さやいんげん



生産者さんにインタビュー  
「宝石とまと」で農業の魅力や楽しさを全世界へ …… 11

### 生産者さんのお仕事を知ろう!

おいしいレタスが食べられるまで …… 12



夏バテ予防に効果あり。にがみのある野菜 …… 16  
■ ピーマン ■ にがうり ■ ししとう ■ モロヘイヤ

料理にいろどりをそえる名わきやく …… 18  
■ しそ ■ しょうが ■ みょうが ■ じゅんさい ■ らっきょう



## 夏の果物

夏といえばすいかとメロン …… 21  
■ すいか ■ メロン



完熟でおいしい国産トロピカルフルーツ …… 24  
■ パイナップル ■ マンゴー ■ シークワーサー

あざやかであまずっぱい小さな果物 …… 26  
■ さくらんぼ ■ ラズベリー ■ ブルーベリー



日本でむかしから親しまれるうめ …… 28  
■ うめ



生産者さんにインタビュー  
世界中で愛される人にも環境にもやさしいうめぼし …… 29

まだまだある夏が旬の果物 …… 30  
■ もも ■ すもも ■ あんず ■ いちじく



## 夏の魚

あっさりとしたあじわいの白身魚 …… 33  
■ すずき ■ きす ■ あなご ■ たちうお ■ かれい  
■ とびうお ■ はも ■ かわはぎ ■ いwana ■ あゆ



生産者さんにインタビュー  
小豆島をブランドはもの産地に …… 37

いか・たこも夏が旬 …… 38  
■ するめいか ■ まだこ



うまみたっぷり夏の貝 …… 40  
■ いわがき ■ あわび ■ ほたてがい ■ しじみ



まだまだある夏が旬の魚介 …… 42  
■ いわし ■ あじ ■ うなぎ ■ うに ■ かんぱち

家族とつくろう!! 夏のごちそう …… 44  
さくいん …… 46

旬がまった

# 夏の ごちそう

## 天ぷら&そうめん とフルーツポンチ

あつい夏はみんなでそうめんパーティー。  
貝だくさんの天ぷらやデザートをそえて、エネルギーを  
おぎなしましょう。このメニューの中に、夏の食べものが  
15品つかわれています。本書では、いろいろゆたかな  
夏の食材についてくわしく紹介します。

●フルーツ  
ポンチ

●そうめん

●野菜の天ぷら



つかわれている  
夏の果物



- すいか▶P21
- パイナップル▶P24
- マンゴー▶P25
- さくらんぼ▶P26
- ブルーベリー▶P27



つかわれている  
夏の野菜

- とうもろこし▶P8
- なす▶P8
- ズッキーニ▶P9
- オクラ▶P10
- しそ▶P18
- しょうが▶P18
- みょうが▶P19



つかわれている  
夏の魚

- きす▶P33
- あなご▶P34
- ほたてがい▶P41



●魚の天ぷら

夏のごちそうを  
じっさいにつくってみよう!  
レシピはP44



# メロン

じつは野菜



旬の時期：6～7月  
おもな産地：茨城県、熊本県、北海道

からだの中によぶんな塩分を排出するカリウムをふくむ。赤肉系のメロンはβ-カロテンも多い。じゅくす前のメロンは冷蔵庫に入れず、常温でかおりが強くなるまで追熟させる。

## 果肉の色やあみ目がさまざま

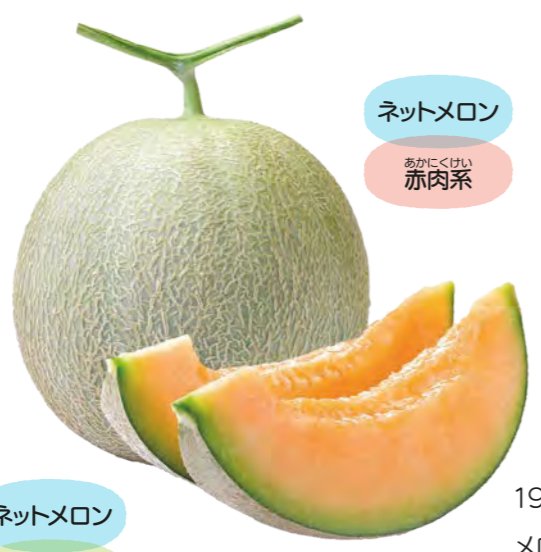
かわのあみ目の有無でネットメロンとノーネットメロン、果肉の色で赤肉系、青肉系、白肉系に分けられる。

ノーネットメロン  
白肉系



ネットメロン  
赤肉系

夕張メロン  
北海道夕張市で栽培される高級メロン。果肉がなめらかでやわらかく、かおりがゆたか。



ネットメロン  
青肉系



マスクメロン  
高級メロンの代表的存在。あまみとかおりが強い。おくりものとして人気。



ホームランスター  
1981年に品種登録された、果肉とかわが白色のメロン。上品なあまさで、酸味は少なめ。

プリンスメロン  
1960年代に比較的やすいプリンスメロンが登場したことで、一般家庭にとってもメロンが身近な果物に。

## すいかとメロンをくらべてみよう

どちらも夏の食べもので、大きくて丸く、ウリ科の果実的野菜。共通点が多いすいかとメロンだが、3つの大きなちがいがあある。

### ちがうところ①

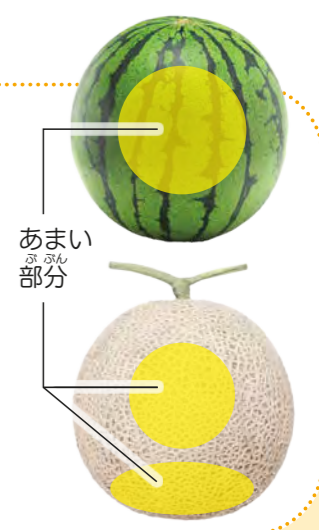
#### 食べている部分

すいかやメロンは3層構造の果皮（たねをつつんでまもる部分）を持ち、外側から外果皮、中果皮、内果皮となっている。すいかの食べる部分は内果皮で、メロンの食べる部分は中果皮というちがいがあある。

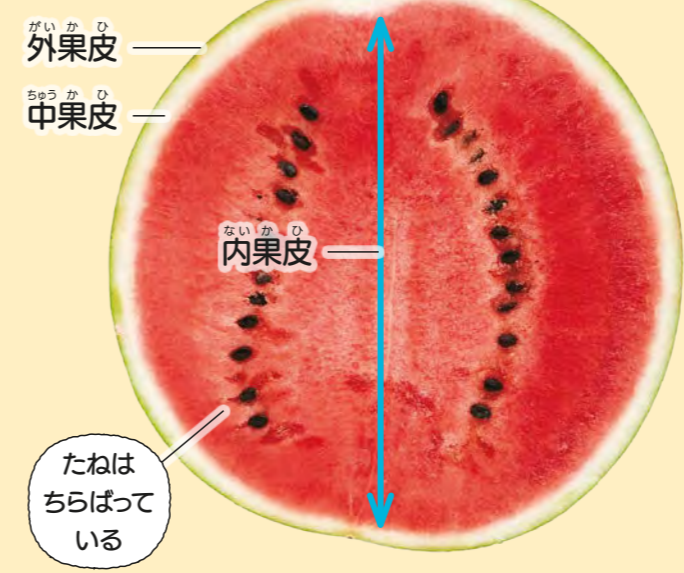
### ちがうところ②

#### あまい部分

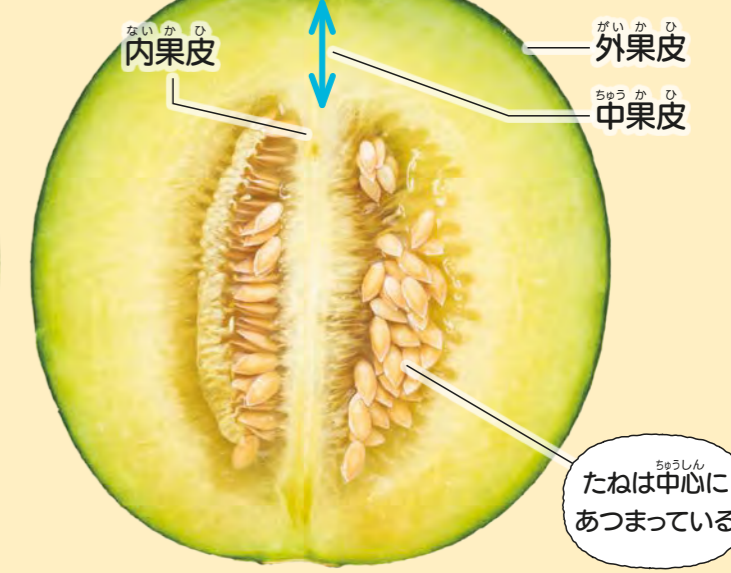
実の中心部分がいちばんあまいとされるのはどちらもおなじ。くわえてメロンはその部分もあまい。



### すいかの断面



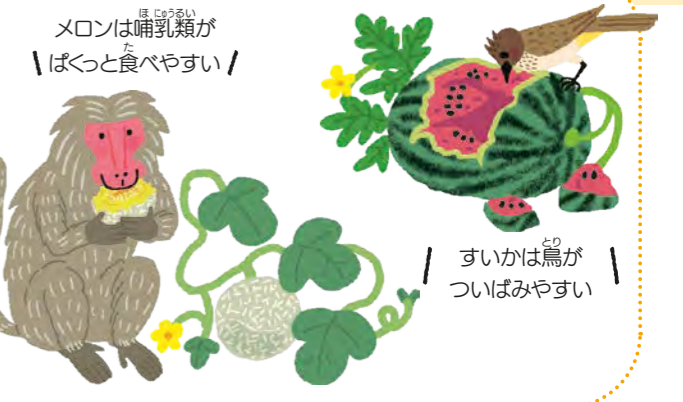
### メロンの断面



### ちがうところ③

#### たねの位置

動物が果実を食べ、消化されなかったたねが排出されることにより、植物は子孫を広めることができる。すいかは鳥が、メロンは哺乳類がたねを広める関係だったため、それぞれの生きものがたねを食べやすい特徴を持った個体が、いままでのこったとされている。





# 夏の魚

夏の魚はたんぱくで、さわやかなあじわい。栄養ゆたかな貝もたくさん旬をむかえます。

夏が旬の魚介類は、たんぱくでくせの少ないあじわいと、ほどよい脂のりが特徴です。とくに白身魚が多く旬をむかえます。食欲がおちやすい時期にも食べやすく、夏のあつさによるつかれやだるさを解消す

るのに効果的な栄養素も多くふくまれています。さしみや塩やきがおすすめです。やくみや夏野菜とあわせれば、さらにさっぱりと食べられます。

## 〈さっぱりした塩やきが食欲をそそる〉

夏の白身魚は、シンプルな塩やきに。さっぱりしていて、あつい時期でも食べやすい。

BBQで  
たのしいね  
わいわい食べると



## あっさりとしたあじわいの白身魚

脂肪分が少なく、たんぱくなあじわいの白身魚。白身魚と赤身魚は、色をきめるたんぱく質の量で分けられます。白身魚は熱をくわえるとやわらかくなり、赤身魚はかたくなるという特徴があります。

### すずき

夏の白身魚の代表格



- 旬の時期：6～8月
- おもな産地：千葉県、兵庫県、宮城県

島根県にはすずきを和紙でつつんでやく「奉書やき」という郷土料理がある。ムニエルや天ぷらなど油をつかって調理すれば、目やはだの健康をたもつビタミンAや、ほねを強くするビタミンDが効率よくとれる。

### きす

## 魚喜



ほね以外のからだのほとんどが水分とたんぱく質できている。消化が早いため、体調がわるいときでも食べやすい。あげものにしてほねごと食べると、カルシウムとビタミンDがいっしょにとれる。

- 旬の時期：6～8月
- おもな産地：千葉県、愛知県、兵庫県