第30回 試食メニューご紹介

★☆ウェルカムドリンク☆★　メロンと胡瓜のジュース～身体を冷やすジュース～

今年の夏は節電に伴い、暑さ対策の準備は必須です。
今回は身体の熱を取り、身体を冷やす果実と野菜を使用したジュースを提供させていただきました。ウリ科の野菜胡瓜、メロンは水分を多く含み、汗をかいた後の水分補給はもちろん、身体の熱を冷ます効果もあります。野菜の力で身体の中から涼を取れるジュースです。



★☆前菜☆★　チェリータの小籠包

パプリカの新品種、チェリータを使用しました。
チェリータの形・色を活かし、種を取って素揚げした後に肉団子とスープを入れて小籠包仕立てにしました。油や肉類と一緒に調理するとビタミンA、E等の吸収もよく、効率的な調理法です。
一口で食べられる、おいしい小籠包の出来上がりです。



使用食材：チェリータ



パプリカの新品種。ピンポン玉サイズのミニパプリカです。赤・黄・オレンジ・茶色とカラフルな色素はカプサンチンやカロテン等を含み、強い抗酸化力も持っています。夏の紫外線から肌を守る美肌にも効果的です。

★☆スープ☆★　　国産パプリカ冷製スープ

フレッシュで甘みの強い国産パプリカを夏の定番冷たいスープに仕上げました。
パプリカのビタミンC含有量は、野菜の中でもトップクラス！肉厚なのでビタミンCが壊れにくいというメリットもあります。少しクセのあるパプリカも濃厚な野菜コンソメで伸ばし、クリームを入れて食べやすく仕上げました。冷たいスープは夏のご馳走です。



使用食材：国産パプリカ（黄色）



パプリカは日本の総消費量のうち９割が輸入品という野菜です。今回はその残りの１割の国産パプリカを集めました。パプリカはピーマンと比べても甘みが強いのでフルーツ感覚で食べていただけます。ピーマン嫌いのお子様にも喜んでいただける野菜の一つです。

★☆サラダメニュー☆★　　ピーマンのきんぴらサラダ仕立て

ピーマンは中南米が原産の野菜で高温を好む、夏が盛りの野菜です。栄養も豊富ですが、特にビタミンCは２個食べると１日分が摂取できます。今回のサラダはこの旬のピーマンをきんぴら風に調理し、たっぷり食べられるようにしました。サラダ感覚で食べられるよう、シャキシャキのレタスで巻いていただきます。新食感を楽しんで食べていただけます。



使用食材：ピーマン



ピーマンの香り成分であるピラジンは血液さらさら効果が期待できますが、あのピーマン独特の青臭さのもとにもなっています。しかし夏場に水分を失い、濃度が高まった血液を潤し全身に巡らす働きがあるので、特に節電で暑い今年の夏には進んで食べたい野菜です。

★☆メインメニュー☆★　　万願寺唐辛子と甘長パプリカの揚げびたし

京都府北部の万願寺地域で誕生したことから「万願寺」という名前がついた万願寺唐辛子。見かけによらず柔らかく、甘みのある人気の京野菜です。この万願寺唐辛子と新種の甘長パプリカを素揚げにして出し汁につけた揚げびたし。伝統的な料理も目新しい野菜を使用すれば新メニューとして大活躍です。



使用食材：万願寺唐辛子



果肉は大きくて分厚く、柔らかく甘みがあり、種が少なく食べやすいことが特徴で、その大きさから『とうがらしの王様』とも呼ばれています。京都府が京都の伝統的な京野菜を指定し、広く京都をアピールするために定めている「京の伝統野菜」の指定第１号品目の一つです。

★☆主食メニュー☆★　　甘長パプリカと稲庭うどんの甘酒ソース

甘長パプリカは新種の野菜の一つです。甘みのあるカラフルな甘長パプリカを稲庭うどんと合わせています。
甘酒の原料、酒粕はその健康効果が最近注目の食品です。コレステロール値を抑制したり、ダイエット効果などもあるのではと言われています。９種類の必須アミノ酸を含み、ブドウ糖を含んでいることからエネルギーに変わりやすいので、夏バテにはぴったりです。



使用食材：甘長パプリカ



甘長パプリカは形は唐辛子ですが赤・黄色・オレンジ・黄緑と彩りもカラフルなパプリカの仲間です。
15ｃｍ～20ｃｍの長さがあり、果肉に甘みがあるのが特徴です。
ビタミンカラーで目からも元気になる野菜です。

★☆デザートメニュー☆★　　パプリカのパウンドケーキ

甘みのあるパプリカはデザートにもおすすめです。フルーツケーキのドライフルーツの替わりにパプリカをラム酒に漬け、生地に混ぜて焼きました。パプリカの色素成分カプサンチンは熱にも強く安定しているので、焼きあがりもとてもきれいに仕上がります。ホイップクリームにも赤パプリカのピューレを混ぜて、ピンク色のクリームに。冷たく冷やして食べる、夏のパウンドケーキです。



★☆ドリンク☆★　　トマトとパプリカのジュース　～身体を冷やすジュース～

暑い夏に水分を補い、身体をクールダウンさせるのにトマトは最適です。今回のテーマのパプリカも合わせて、ビタミンCいっぱいの抗酸化力のあるジュースに仕上げました。しかもトマトは低エネルギー。１個 40kacl で血液の流れを良くし、脂肪の消化も助けてくれます。

