第35回 試食メニューご紹介

★☆ウェルカムドリンク☆★　　冬瓜のジュース

冬瓜は夏の代表のウリ科の野菜です。96%が水分の冬瓜ですが、カリウム・ビタミンCを多く含み、利尿作用があるので身体を冷ます効果があります。その冬瓜をオリゴ糖で煮て、スペアミントの香りで爽やかさを出したジュースを作りました。夏の火照った身体にも、辛い料理や熱い料理を食べた後にもぴったりな、野菜の力で身体の熱を冷ますジュースです。



★☆前菜☆★　　３種の瓜のフレンチ和え

へちま、冬瓜、四川胡瓜。ウリ科の野菜３種類を使った夏の前菜です。へちまと冬瓜は軽くボイルして、四川胡瓜は塩もみし、拍子切りにしました。それぞれの食感を活かした瓜系野菜をサワークリームで和えて前菜にしました。

冷やした白ワインに良く合う一品になりました。



★☆前菜☆★　　３種の瓜のフレンチ和え

淡い味の冬瓜は、味付けも自由自在です。柔らかく煮た冬瓜をフレンチドレッシングでマリネし、生ハムを合わせました。柔らかな、冬瓜の食感と食味、生ハムの塩分の組み合わせは口の中で程良いバランスを醸し出します。夏にぴったりな涼やかな一品です。



使用食材：冬瓜



『冬の瓜』と書きますが、旬は夏の食材です。水分が多く、むくみを取ったり、身体の熱を取ってくれるので、まさにこれからの季節にぴったり。ビタミンCも多く含み、身体の免疫力も高めてくれるので夏バテした身体にも嬉しい食材です。

★☆スープ☆★　　へちまの冷製スープ



へちまもウリ科の仲間です。古くから日本で栽培されていたへちまは江戸時代には化粧水の原料として広く利用されていたようです。沖縄や鹿児島ではナーベラーと呼ばれ、炒め物やみそ汁などによく使われています。このへちまをビシソワーズ風の冷たいスープに仕立てました。すっきりとした味の中にほのかな甘みの感じられる、夏向きのスープです。

使用食材：へちま



へちまはまだ未熟な若い実を野菜として食べます。柔らかい実は煮物などにしても味を良く吸い込み、美味しく仕上がります。キノコと同じくらいカロリーが低いので、ダイエットにもぴったりです。

★☆サラダメニュー☆★　　鈴かぼちゃとズッキーニのサラダ



かぼちゃもウリ科の仲間です。加熱して食べる事の多いかぼちゃですが、鈴かぼちゃは手のひらサイズのかぼちゃで、柔らかく生食できるのが特徴です。今回はこの鈴かぼちゃとズッキーニをオリーブオイルとにんにくで下味をつけ、ごまドレッシングで味付けをしました。それぞれの食感の違いが楽しいサラダです。

使用食材：鈴かぼちゃ



成熟する前のわずかな期間に収穫したかぼちゃで、皮や種も生のまま食べる事ができます。未成熟状態なので、加熱した調理法ではあまり美味しくいただくことができません。スライスしてサラダにしたり、塩漬けにしたりして食べるのがお勧めの新顔野菜です。

★☆メインメニュー☆★　ゴーヤの肉詰めの串揚げ・韓国風



夏野菜の定番としてすっかり定着したゴーヤ。このゴーヤを輪切りにしてワタを取り、その中心に胡瓜のみじん切りを加えた、豚ひき肉の具を詰めて唐揚げにしました。
苦みのあるゴーヤにピリ辛のコチュジャンソースを合わせれば、夏の暑さも吹き飛ばすパワフルな一皿の出来上がりです。

使用食材：ゴーヤ



ビタミンCを豊富に含み、抗酸化力の高い野菜の一つです。また、苦み成分のモモルディシンには食欲増進の効果もあり、夏バテにはぴったりの野菜です。グリーンカーテンとして夏場家庭でも栽培することが多くなり、より食べる機会が増えた野菜です。

★☆主食メニュー☆★　胡瓜のすりおろし素麺



フリーダム胡瓜はサラダや浅漬けに使用する、いぼのない品種の胡瓜です。このフリーダム胡瓜を鬼おろしでおろして、味噌と麺つゆで味付けをした、変わり素麺。素麺の白と胡瓜の緑が見た目も涼やかで、身体の中から涼を取れる、夏のさっぱり素麺です。

使用食材：フリーダム胡瓜



業務用に開発された、いぼのない胡瓜です。胡瓜のいぼには菌数が高かったため、それを抑えるために開発されたといわれています。胡瓜はいぼから水分が蒸発するので、いぼのないフリーダム胡瓜はみずみずしさが長持ちするのも特徴です。

★☆デザートメニュー☆★　　冬瓜のオレンジパイ

冬瓜をデザートに大変身させました！冬瓜をママレード、オレンジジュース、白ワインで煮てパイに包んで焼き上げました。冷やして食べてもよし、熱々のパイにアイスクリームを添えてもよし。話題性のある、夏のスイーツの出来上がりです。



★☆デザートメニュー☆★　　冬瓜のオレンジコンポート

冬瓜は水分を多く含むのでとても低カロリー。淡い味を生かしてデザートにすればヘルシーなスイーツに変わります。冬瓜をオレンジと蜂蜜で煮てコンポートにしました。美味しくて夏の火照った身体を冷ましてくれる、やさしいデザートです。



★☆ドリンク☆★　　明日葉のジュース

明日葉は今日収穫しても、明日には芽が出るという生命力の強い野菜です。夏場は葉野菜が少なくなりますが、明日葉は夏の貴重な葉野菜です。栄養価も高く、ビタミンC、カルシウム、鉄、カリウムなどを豊富に含んでいます。やや苦みもありますが、甘味のあるフルーツと合わせて、ビタミンCをしっかり補給し、日焼け対策にぴったりなジュースです。



冷やしきゅうり

四川胡瓜は四葉胡瓜の品種改良品です。パリッとした食感が特徴で、浅漬けや漬物などによく使われています。野菜の美味しさは糖度などで表現されますが、胡瓜に関してはパリッとした歯ごたえやみずみずしさも美味しさの大切な要素です。
薄い出し汁に一晩つけて、胡瓜本来の美味しさを感じる事ができる一品に仕上げました。

