

# キッチンだより



★6月号★

しののめ保育園

6月は気温や湿度が高く食中毒がもっとも増える時期です。丁寧に手を洗う事や、うがいをする事で食中毒予防になりますので習慣づけましょう。また梅雨はジメジメ・ムシムシとするので食欲が低下しがち。夏バテしない為にも旬の食材や疲労回復効果のある食材を食べる事が大切です。

## おうちで旬の 赤しそジュースを作ろう！

疲労回復効果があります☆

大葉が通年市場に出回るのに対して、赤しその収穫時期は6月上旬から7月中旬までと短く、梅干しを漬け込む時期に限られています。赤しそジュースを作ろう！と思っているうちに、お店から見かけなくなってしまうので、今がチャンスです！！お家で作る際は、下記のレシピを参考にしてください。6月のおやつにも登場！楽しみですね♡

### <赤しそジュースのレシピ>

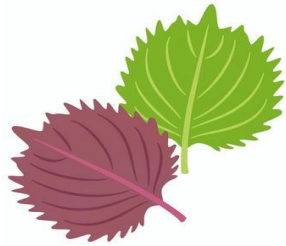
#### <食材>

- ・赤しそ 200g (1袋程)
- ・砂糖 300g
- ・クエン酸 小さじ2~3杯  
(又は、酢 1~2カップ)

#### <作り方>

- ①茎から葉だけを取り洗う。
- ②葉がひたひたになる位に水を入れ煮る。
- ③沸騰後、弱火にし20分程煮る。  
(ここで、葉が緑色に変化します)
- ④葉を取り出し、煮汁を再び火にかける。
- ⑤灰汁を取り除き、灰汁が出なくなったら酢と砂糖を入れる。  
(ここで赤く変化する)
- ⑥冷まして出来上がり！

※原液なので、水でお好みの濃さに薄めてお召し上がりください。



## 夏バテ予防にゴーヤを食べよう！



ゴーヤと呼ばれるにがうりは、沖縄や九州南部で多く栽培されています。熟す前の未熟果を食べるため、独自の苦味があるのが特徴です。この苦み成分はモモデルシンと言い、胃液の分泌を促して食欲を増進させる効果があります。その他には、ビタミンC・カリウム・カルシウムマグネシウムも豊富で、夏バテ予防に最適な野菜と言えます。ゴーヤのビタミンCは、加熱しても壊れにくいので、肉や卵などのタンパク質と一緒に炒めたり天ぷらにしたりと、色々な調理方法が楽しめます。そんな栄養たっぷりのゴーヤですが、少しでも苦味をおさえ食べやすくする方法をご紹介します。

### <ゴーヤの下処理>

- ①よく洗い、たて半分に切る。
- ②わたと種を取る(わたの底をスプーンでなでるように軽く取るだけでOK！)
- ③料理に合わせてお好みの大きさに切る。
- ④ゴーヤ1本に対して塩小さじ1/2杯と、砂糖小さじ2を混ぜ合わせ、5~10分ほど置きます。  
これで下ごしらえ完了です。洗わずにそのまま調理に使ってください！

### <クッキング>

めばえ

6日(火) 茹でそら豆を作ろう！

21日(水) えのきを裂いてみよう！

みのり

20日(火) わかめの酢の物を作ろう！

27日(火) ズッキーニのソテーを作ろう！

### <お知らせ>

7月より献立とキッチンだよりは、メール配信とさせていただきます。