



残暑はまだ厳しいですが、2学期がスタートしました。体調を崩していませんか。コロナ禍にあり、マスクの着用と水分の補給、そしてこまめな手洗い、消毒と気を付けなければならないことが多いですが、習慣づける必要があります。今期の夏休みは例年に比べて短くなりましたが、自宅で手作りのお料理やお菓子などに挑戦してみましたか。暑いと食欲が減退してきます。冷たいものだけではなく、少しスパイスのきいた食欲のそそるものを食べるようにするとよいでしょう。暑い日乗り越えるために、今日は、手早くできる栄養価の高いお料理をご紹介します。

栄養満点 さば缶の冷製パスタ

(一人分の材料)

パスタ	100g
さば缶	75g
豆苗	1/2袋
みょうが	1本
ミニトマト	3個
ポン酢	大さじ2
オリーブ油	大さじ1
おろしにんにく	1/2袋片

(作り方)

- ① 豆苗は根を取って水洗いし、熱湯に塩を入れさっとゆで、水にさらし粗熱を取り3cmの長さに切る。
- ② みょうがは斜め干切り、ミニトマトは半分に切る。
- ③ パスタは、袋の表示通りに茹でて、水で洗い粗熱を取って水気をきる。
- ④ ボールにさば缶を煮汁ごと入れて、粗くほぐす。豆苗とみょうがも入れ、Aを加えてよく混ぜる。
- ⑤ ③のパスタを加えてよく混ぜ、盛り付ける。仕上げにミニトマトを飾る。

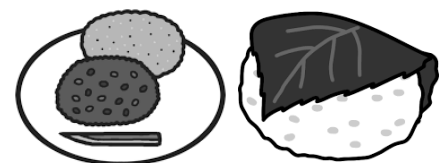
サバは、DHAやEPAを多く含み、その働きは、血液中の中性脂肪値やコレステロール値の上昇を抑制し、動脈硬化を予防します。

また、えんどう豆の幼菜の豆苗は、抗酸化作用のあるβ-カロテンが豊富でビタミンCも多く含みます。

みょうがはサクサクした歯ざわりと香りがアクセントになります。ミニトマトがあると彩りもきれいです。さっぱりしたお味で、食べやすいです。好んでレモンを絞ってもいいですね。

藤井寺の特産品について

- ・いちじく
- ・道明寺粉



皆さんは、藤井寺の特産品をご存じですか。食べ物では、いちじく（無花果）と道明寺粉があります。いちじくは、花の咲かない果実といわれていますが、実は、私達が食べている部分は花ということです。今が旬の傷みやすい果物ですが、甘くてとてもおいしいですね。最近ではドライフルーツも見かけるようになりました。いちじくは、食物繊維を多く含むため整腸作用があり、便秘に効果があります。また、カリウムも多く含むため、高血圧の予防にもなります。カリウムには体中のナトリウムを出す働きがあるからです。その他に、いちじくに含まれるフィシンなどの酵素は、消化を促進します。お酒を飲んだ後に食べると、二日酔いにも効果があるようです。

もう一つの特産品道明寺粉（道明寺^{ほしい}糰）の起源ですが、道明寺のHPによりますと、菅原道真の叔母である覚寿尼が道明寺に住んでいて、道真が九州（筑紫）に左遷された後、毎日、叔母が九州に向かってお供えしたもののおさがりを、皆に分け与えたところ、これを食べると病気が治るとの評判となり、希望者が多くなり、予め乾燥させ、貯蔵できるようにしたことが始まりのようです。道明寺発祥の保存食で、もち米を水につけて蒸し上げて、乾燥させて粗挽きしたのですが、現在、おはぎや桜餅の材料として使われます。また、エビの道明寺揚げのように使用しますと、衣はカリカリした仕上がりになります。