シェフの

元気になる食卓

Let's Cooking!

テーマ
夏野菜をたっぷり使ったスープ

季節の家庭料理教室
こんそーる
ライフスタイルコンシェルジュ
町田　恵一

無添加、非遺伝子組み換えの食材を中心に、旬の食材を取り入れた体に優しい料理を提供。少人数での料理教室も開催している。

チキンガンボ

材料（4人分）

- ニンニク…1片
- 玉ねぎ…中1個
- ベーコン（スライス）…3〜5枚
- とり肉（もも、むねどちらでも可）…200g
- トマトホール缶…1缶（生トマトの場合は330g）
- チキンブイヨン…小さじ1
- セロリ…50g
- オクラ…20本
- オリーブ油…適量
- 小麦粉…適量
- 塩、コショウ…適量
- 白ワイン…少量

オクラの代わりにズッキーニを使ってもおいしいです。玉ねぎはサイコロ状に切ると歯ごたえがあり、シチューっぽく仕上がります。最後にシーズニングスパイスなどを足すと風味が増して大人向けの味わいになります。

作り方

1. ニンニク、玉ねぎ、セロリはみじん切り、オクラは10本を輪切り、10本は5mm角に、ベーコンは2cm幅に切る。とり肉は一口大に切り、塩を振って下味をつけて小麦粉をまぶしておく。
2. 鍋にオリーブ油を入れ強火でニンニクを炒めて香りを出す。
3. ニンニクの香りが出たら、タマネギ、セロリ、ベーコンを入れて焦がさないように炒める。
4. みじん切りしたオクラを入れて炒めてとろみが出てきたら、トマトを加えて弱火で煮込む。
5. フライパンにオリーブ油を入れ強火でとり肉を焼く。両面に焼き色が付いたら、白ワインを回しかける。
6. 4に5と残りのオクラ、チキンブイヨンを入れてとろ火で5〜10分煮込む。好みで塩コショウを足して味を調える。

体を育む たべものの話

■体の機能を整えるオクラを食べて夏を乗り切ろう！

切り口が星で見た目が可愛らしいオクラはネバネバ食感が楽しい夏野菜です。蕎麦やそうめんの薬味のほかサラダ、和え物など調理法のバリエーションが豊富にあり夏の食卓に大活躍。骨を丈夫にしたり、免疫力を高めたりする栄養価が高いので、子どもの成長にもおススメの食材です。オクラを食べて夏を元気に過ごしましょう。

オクラに含まれる栄養素

食物繊維、βカロテン、カリウム、カルシウム

特有のぬめりの成分には食物繊維が含まれており、
免疫力を活性化するβカロテンが豊富。
子どもの成長に大切な骨を生成するカルシウム成分も多く含まれています。

食物繊維

特有のぬめりの成分にはガラクタン、アラバン、ペクチンなどの食物繊維。中でもペクチンには整腸作用があり、便秘を防いで大腸がん予防にも効果的。

βカロテン

レタスの約3倍以上のβカロテンが含まれており、抗発ガン作用や免疫賦活作用がある。体内に入るとビタミンAに変わり視力、粘膜皮ふの健康維持のほか、呼吸器系を守る働きもある。

カリウム、カルシウム

カリウムには長時間の運動による筋肉の痙攣を防ぎ、カルシウムは骨を丈夫にしながら健康を維持。イライラ解消にも効果あり。