

湖国の幸 スポーツの膳

第6回

幸：きゅうり

文・レシピ：海老 久美子(立命館大学スポーツ健康科学部教授)

撮影：本多 ジェロ 構成：吉村 淳



膳：冷やし汁

滋

賀県産もよく目にするきゅうり。世界で一番、栄養のない野菜などと、ありがたくないいわれ方をすることもあります。

確かに、突出した栄養価を持っているわけではないですが、きゅうりは、旬である夏に底力を発揮します。きゅうりの95%は水分。そして、カリウムを含んでいます。きゅうりにちょっと塩を振ってナトリウムをプラスすれば、食べるスポーツドリンクのできあがり。片手でかじりつけますし、量もしっかり食べられます。歯応えとみずみずしい味わいは、きゅうりならではのものです。

今回は、宮崎県の郷土料理として有名な冷やし汁をベースにしたレシピです。冷たい汁物は、食欲が落ちやすい夏のお助けメニューですが、あっさりを目指しすぎると摂れる栄養素が偏りがちになります。その点、宮崎の冷やし汁は、魚や夏野菜をうまく使って栄養価を高めています。

このレシピでは、魚の代わりに発酵食品である納豆を使いました。たんぱ

く質、カルシウムに、エネルギー代謝に関わるビタミンB群、骨を強くするビタミンK2を補強することができます。これらの栄養素は、夏に不足させやすいものです。だし汁には、これも発酵食品であるみそと、すりごまを加えて味わいを深めましょう。滋賀でも作られるみょうがの独特な爽やかさも、夏にこそ楽しめる醍醐味です。

汁物のメリットとして、具の入れ替えでバリエーションが生まれることがあります。この冷やし汁でも、納豆が苦手であれば、夏が旬の枝豆にしても、より滋賀風にするならば、みその量を少し減らして、鮎寿司をトッピングしてもおいしくしょう。また、ツナ缶や豆腐を具のラインナップに入れて、変化をつけることもできます。

冷たく、サラッと食べやすい冷やし汁は、暑い夏に食べやすいばかりでなく、実は栄養密度の高いメニューなんです。さらに、食べることで水分補給にもなります。この夏も、脱水症状とは無縁でいることにしましょう。

材料 1人分

きゅうり……………1本
みょうが……………1本
大葉……………2枚
ひきわり納豆……………1パック
だし汁……………1カップ
みそ……………大さじ1
白すりごま……………大さじ2
麦飯……………150g

作り方

- 1 きゅうりは薄い輪切りにし塩もみをして一度洗って水を切る。
- 2 みょうがと大葉はせん切りにする。
- 3 温かいだし汁に味噌を溶かし入れ冷蔵庫で冷やし、すりごまを加える。
- 4 器に麦飯をよそい、きゅうり、納豆、みょうが、大葉を盛りつけ、3)を注ぐ。



海老 久美子 教授