

住まいの瓦版

...NO.129...



夏のスイカ特集!!!

☆☆☆スイカは夏のデトックス食材☆☆☆

スイカは夏の暑さからくる熱を収めて利尿作用があるので、古来からむくみや解毒に役立つ食べ物とされています。ですから、夏の暑い時や二日酔いの時に食べると体の調子を整えてくれるのです。また、女性にうれしいことにシミの原因ともなる活性酸素を抑える効果のあるリコピンが多く含まれています。トマトに含まれていることで有名なりコピンですが、スイカに含まれているリコピンの量は、おおむね一般的なトマトよりも多く含まれているそうです。

ちなみに、飲みこむと盲腸になると言われる種ですが、これも非常に栄養価が高く、たんぱく質ビタミンBやEが豊富に含まれています。

特に種に含まれている植物性脂肪は血中コレステロールを下げる働きもあります。

1~2日、種を日干しにすれば、ひまわりの種のようにそのまま食べられますし

塩などで下味をつけたものを煎って食べてもOK!

なお、食べ過ぎると体を冷やしすぎるのでほどほどに。



☆☆スイカジュースの作り方☆☆



1玉まるごと買うとどうしても余りがち...余ったスイカは【スイカジュース】にしちゃいましょう。このスイカジュース、タイ・バンコクでは非常にメジャーな飲み物で、レストランや屋台でも必ず売られています。タイと言えば蒸し暑い国。負けずに蒸し暑い日本でもピッタリ合うのでは。種を取ったスイカに砂糖(お好みの量)と少しの塩を加え、ジューサーにかけてしまうのが一番手軽で美味しい。氷と一緒にに入れて混ぜたりスイカ自体を凍らせておくと、スイカシャーベットのように美味しくいただけますよ。

☆☆ちょっとここで...スイカについて雑学☆☆

原産地は南アフリカ。紀元前5000年頃には栽培が始まり、エジプト、ギリシャへ広まりました。

紀元前4000年頃のエジプトの壁画にもスイカが登場しています。

日本には、平安時代に栽培が始まり、江戸時代に「果肉の赤さが気持ち悪い」という理由から一時衰退したものの、現在に至るまでずっと愛されている息の長い果物です。

インドで広まった後に東南アジアに伝わり、11世紀には中国、日本に広まりました。

こうして西から広まったスイカは「西瓜」と書かれるようになったのです。

なんちゃって種なしスイカの切り方



暑い季節に...超簡単、スピードレシピ 10分で★夏野菜たっぷりドライカレー風

●材料(一皿分)

ひき肉:90g 焼肉のたれ:大さじ2 カレー粉:小さじ1
パプリカ:1/4 なす:少々 トマト:1/2個 万願寺とうがらし:3本
その他お好みでスパイスなど



●作り方●

- 1.野菜類は程よい大きさに切ります。
- 2.レンジOKのお皿でひき肉と、焼肉のタレとカレー粉をよく混ぜる。
- 3.続いて1の野菜を軽く混ぜ合わせ、皿一面に広げるようにする。(火が通りにくいので)
- 4.レンジで2分(1000W)取り出して良く混ぜ、更に2分。ひき肉に火が通れば出来上がり♪
- 5.片寄せて、空いたスペースにご飯を盛って完成!

ポイント

水分の多い野菜をたくさん使うと水っぽくなるので要注意です。お肉には完全に火を通してください。お好みでカイエンペッパーなど、お好きなスパイスを足してもOK! パスタなど麺類に添えても美味しいです。



新しいの家造り

すなわちそれは古き良き時代の日本の家造り(棟梁のいた時代)

皆様の家造りをサポートする場所



株式会社 シモダ

健康で快適な住まいを考える会・大阪

住まいの駅

〒571-0017 門真市四宮1-2-3

TEL 072-886-0311

<http://www.sumai-no-eki.jp/>