

新婦人しんぶん

新日本婦人の会目的
☆核戦争の危険から女性と子どもの生命をまもりまします。
☆憲法改悪に反対、軍国主義復活を阻止します。
☆生活の向上、女性の権利、子どものしあわせのために力をあわせまします。
☆日本の独立と民主主義、女性の解放をかちとりまします。
☆世界の女性と手をつなぎ、永遠の平和をうちたてまします。

新日本婦人の会は国連に認証されたNGOです。あなたも一緒に

今週の紙面

■2面 女性ニュース ■3面 読者のページ／まんが／パズル ■4・5面 参政党 神谷発言に抗議する緊急アクション／女性&メディア／ホットライン ■6面 マダニ対策／文化情報 ■7面 新婦人の活動／声明／母の歴史



兵庫・明石市 田岡いく代(76)

夏バテしないで「らくらく旬レシビ」金丸絵里加さんの乗りきる料理



毎月、新婦人しんぶん8面(第1・2週)「らくらく旬レシビ」で旬の食材をつかったおいしいレシビを提供している金丸絵里加さん。この夏の暑さに負けない、栄養たっぷりのレシビを紹介します。



管理栄養士・料理家

金丸絵里加さん

夏に負けないで

猛暑と突然の雨など、不安定な天候が続いていますね。みなさんもすでに体力を消耗しているかもしれません。暑さから体や肌を守る、また、すでに受けたダメージから回復させる食材を使ったレシビを考

肌の回復と維持を

夏の強い紫外線は、肌だけでなく体全体に酸化ストレスを与えます。抗酸化作用の強い栄養素を積極的にとりましょう。トマトやスイカに含まれるリコピンは、強い抗酸化力を持ち、紫外線ダメ

えました。

食欲がないときは

「暑くて食欲もないし、キッチンにも立ちたくない…」そんな時は味や香

ージによるシミやソバカスから肌を守る働きがあります。またアボカドやナッツ類、かぼちゃ、ほうれん草に多いビタミンEは、抗酸化力とともに細胞膜の酸化を防ぎ、皮膚の新陳代謝を高めてメラニンの排出を促します。オクラのネバネバ成分は体内から水分バランスを整え、肌の潤いをサポートします。

紫外線ダメージからの回復を

アボカド ガーリック シュリンプソテー

〈材料〉(2人分)

エビ8尾、アボカド1個、オクラ6本、ミニトマト5個、オリーブ油大さじ½、ニンニク(みじん切り)1片分、白ワイン大さじ2

A {しょうゆ小さじ2、みりん・粒マスタード各小さじ1

〈作り方〉

①エビは殻をむいて背に切り込みを入れ背ワタをとる。アボカドは皮と種を取りのぞき、2斜角に切る。オクラはヘタをくるりとむいて、斜め半分に切る。ミニトマトはヘタを取

って半分に切る。

②フライパンにオリーブ油を中火で熱し、エビを並べ入れて焼き、焼き目がついたら上下に返してニンニクも加えて炒める。

③エビの色が変わってきたら、オクラを加えて白ワインを回し入れてふたをし1～2分ほど蒸らす。ふたを取って、アボカドとミニトマトを加えて、Aを回し入れ、火を少し強めて大きく炒め混ぜる。

◇1人分241kcal、塩分1.2g

漬けておくだけ
しゅわしゅわ
ミニトマト



〈レシビは2面〉

〈材料〉(2人分)

マグロ赤身(さく)200g、塩少々、ゴマ油大さじ½、きざみのり適宜、長芋100g、シソの葉5枚、ミョウガ2個
A {酢小さじ2、めんつゆ(2倍濃縮)小さじ4

〈作り方〉

①マグロは全体に塩をまぶし、冷蔵庫に入れて10分ほどおく。余分な水気が出たらふき取る。

②フライパンにゴマ油を強火で熱し、①のマグロを入れて、両面の色が変わる程度にさっと焼く。

③長芋をすり下ろして、Aの材料を混ぜ、千切りにしたシソの葉と小口切りにしたミョウガを加えて混ぜる。

④器に②を切り分けて盛り、③をかけ



て、好みできざみのりをのせる。
◇1人分175kcal、塩分1.3g

暑さで落ちた食欲と消化をサポート

マグロのたたき風 香味とろろかけ

りに工夫を。酸味や辛味、風味を添える薬味は、食欲を刺激し、胃の消化を

助ける効果があります。

〈2面へ〉

8月16日号は休刊です

