

8月オススメ旬の野菜

きゅうり



「**世界一栄養が無い果実**」としてギネスブックにも載っているきゅうりですが、ナトリウム（塩分）を排出してくれる働きのあるカリウムが含まれていたり、むくみをとってくれたり、身体の体温を下げてくれる働きがあったりと、**暑さでバテてしまいがちなこの季節に嬉しい成分**が含まれています。

きゅうりは形が真っすぐでも曲がっていても特に品質に違いはありませんが、美味しいものを選ぶなら、**いぼいぼが痛いくらいしっかりと**しているものがオススメです。

ズッキーニ



きゅうりのような見た目と、茄子のような食感をしたズッキーニですが、実は南瓜の仲間という、意外な面をもっています

また、**クセが無く、生でも煮ても焼いても美味しくいただける**ため、近年人気を集めています。ズッキーニは南瓜の仲間ではありますが、南瓜のように追熟させるのではなく、新鮮なうちに食べていただく野菜になります。

ノパール



ノパールは**ウチワサボテンの若い莖節**のことをいいます。

主にメキシコで食べられていますが、日本でも愛知県春日井市で栽培され、特産品化されようとしています。

表面に鋭い棘や細かい棘があるので、包丁でそぎ落とす必要がありますが、棘を取ってしまえば、サラダなどの生食や丸ごと焼いたステーキ、ベーコン等と一緒に炒めたりと、**意外に調理の幅が広い**野菜なのです。