

7月オススメ旬の野菜

とうもろこし



とうもろこしは、収穫された時から甘みである糖がデンプンへ変化してしまうので、**収穫されたものはなるべく早めに調理する**と美味しくいただけます。**寒暖の差が激しいと美味しくなる**と言われ、日本全国で栽培されていますが**北海道を始め、東日本が中心となって**作られています。

また、とうもろこしを選ぶ際は、**濃い緑色の皮が付いているもの、ひげがふさふさで、茶色くなっているもの**を選ぶと良いです。

ゴーヤ



夏真っ盛りの時期が旬のゴーヤは、この時期にピッタリの栄養をたくさん含んでいます。疲労回復に効果的なビタミンCや、血糖値やコレステロールを低下させるモモルデシン、夏バテ予防の効果があるβカロテン等が豊富に含まれています。

ゴーヤの栄養素は加熱をしても破壊されにくい特徴があり、油と相性がいいので炒め物や揚げ物にしても美味しく効果的に栄養を取り入れることができます。

オクラ



オクラは花が咲いた後に実をつけますが、そのままにしておくと実は固くなり食べられなくなります。

普段食べられている実は、**出来始めの小さいものや、まだ柔らかく、若いうちに収穫されたもの**になります。

ネバネバ成分が特徴のオクラですが、食物繊維やビタミン、葉酸などの栄養素もしっかりと含まれているので、品質が良く値段もお手ごろになるこの時期のオクラは積極的に取り入れたいですね。