

『夏野菜で体づくり&疲労回復』

中濃ソースの作り方

《材料》

玉ねぎ	2玉 (400g)・・・スライス
人参	1/2本 (150g)・・・いちょう切り
セロリ	1/2本 (50g)・・・小口切り
トマト	3玉 (500g)・・・湯むきしてザク切り
りんご	1玉 (400g)・・・いちょう切り
にんにく	2片・・・スライス
生薑	30g・・・スライス
ローリエ	3枚・・・切り込みを入れる
唐辛子	3本・・・そのまま
煮干	10尾・・・頭と腹はとる
砂糖	150～180g (味をみて加減する)

酢 150g

塩 50～60g (味をみて加減する)

オールスパイス※ 大さじ1

その他自宅にあるスパイス (オレガノ・ペッパー・ナツメグなど)

※オールスパイス
シナモン・クローブ・ナツメグ
を合わせたような深みのある香
りをもつスパイス。

《作り方》

- ① 材料は全て切り、水1リットルで1時間コトコト煮る
- ② ①の煮汁50ccを小鍋にとり、砂糖を加えカラメル色になるまで煮詰める (色がついてきたら焦げるのが早いので目を離さない)
- ③ ②でできたカラメルを①に加える (ジュワ〜とはねるので注意!)
- ④ ★印の調味料を加えたら10分煮て、スパイスを加え、ひと煮立ちさせる
- ⑤ 一晩おいておく
- ⑥ 材料を濾す⇒これがウスターソースです
- ⑦ ローリエと唐辛子を取り除き、⑥でできた「ウスターソース」カップ2杯と、⑥のしぼりかす野菜をミキサーにかけると中濃ソースのできあがり♪

- ・しばらく熟成したほうが味が馴染んでおいしくなります
- ・しぼりかす野菜はミートソースやカレーに加えるとワンランク上の味に♪



管理栄養士：高原

連日暑い日が続くと、つい冷たい麺類だけだすまじたり、氷菓子や冷たい飲み物が増えて食事がある所かになつてしまふことがありますが。そうすると心配になるのがたんぱく質やビタミン、ミネラルなどの不足です。これらの不足が続くと疲労しやすくなり夏バテへとつながってしまいます。

人に必要なビタミンは全部で13種類ありますが、ビタミンは単独ではたらくわけではなく、そのほかの栄養素と一緒にたつて機能します。暑いからといって偏つた食生活が続くと、頭がボーっとする、疲れがなかなかとれない、イライラするなど、さらに夏バテは悪化してしまいます。この時期は野菜

が多く出回るために値段も安く、そのままで十分美味しいので、いろいろな夏野菜を食べて、皆さん、暑い夏を元気に過ごしましょう！

今号は野菜をたっぷり使った『手作り中濃ソース』のレシピを紹介します。

市販のソースとは違つて、自家製ソースは本当に美味しく塩分も控えめです。是非お試しください。

疲労回復のビタミンとも呼ばれているビタミンB1は、汗をかくと不足しやすいため、夏には意識してとることが大切です。ビタミンB1は豚肉に多く含まれています。サツと焼いた豚肉にこのソースをかけた時短料理もおすすです。私は、一度にたくさん作つて冷凍保存しています。秋鮭が美味しい時期にフライにかけて食べるとほつぱたがおちますよ♪

