



たっぷり夏野菜の南蛮漬け風

材料 (3~4人分)

鶏もも肉 1枚
ズッキーニ 1本
シシトウ 5本
トウモロコシ 1本
トマト 1個
塩コショウ 適量
片栗粉 大さじ1
南蛮たれ(先に合わせておく)
しょうゆ 大さじ2
酢 大さじ2
砂糖 小さじ2
顆粒だし 小さじ1/4
水 100ml
鷹の爪(あれば) お好みの量
オリーブオイル 適量

作り方

- ①鶏もも肉はひと口大よりも少し小さめに切り、塩コショウをまぶして、片栗粉を薄くまぶす。
- ②ズッキーニは5ミリ幅の輪切りに、シシトウはカサを取って横半分に切る。
- ③トウモロコシはヒゲと外皮を取り、ラップに包んで600wの電子レンジで5~6分加熱し、粗熱が取れたら実を取っておく。トマトは乱切りにしておく。
- ④中火で熱したフライパンにオリーブオイルをひき、①を皮目を下にして火が通るまで焼く。
- ⑤④を一旦取り出し、フライパンを軽く拭いて再びオリーブオイルをひき、ズッキーニとシシトウを焼き目がつくまで焼く。
- ⑥⑤に合わせておいた南蛮たれを入れ、沸々してきた鶏肉を入れて全体が馴染むまで1分程度煮る。
- ⑦⑥を耐熱容器に移し、粗熱が取れたらトウモロコシとトマトを散らして、冷蔵庫で冷やす。



鶏肉をささみやむね肉、お魚でも美味しくできます。また、油をごま油にすると中華風になります。酸っぱさが好きな方は酢の量を増やすと◎お好きな夏野菜で作ってみてくださいね！

将来にわたり食料を生産していくための取り組みが進んでいます。

生産資材の高騰が生産者を直撃

農業に必要な肥料や家畜のエサ、燃料の価格が高止まりしています。これらのコストが農畜産物の価格に反映されない状況が続けば、農業が続けられず、消費者の皆さんに安定して食料を届けることができなくなってしまいます。



持続可能な農業と食の実現に向けた環境づくり

消費者の理解のもと、生産から消費までの各段階の関係者が協調し、持続可能な食料システムの実現を目指す法律が、令和7年6月に国会で成立、令和8年4月に全面施行されました。

農業と食の安心を、未来へ

生産から消費に至るまで、どこかに過度な負担が生じることなく、再生産可能な農畜産物の価格を実現することは、私たちが安全・安心な国産農畜産物を食べ続けられることにもつながります。コストを考慮した適正な価格の形成は、農業と食の安心を、未来につなげていく取り組みといえるでしょう。

コストを考慮した価格で農畜産物が販売されると・・・



耕そう、大地と地域の未来。JAグループ

Quiz & Present

クイズ正解者の中から
10名様に
「旬の農産物の
詰め合わせ」を
プレゼント！



※写真はイメージです。

問題



今回で紹介した野菜のうち、油と一緒にとると栄養価がアップすると
言われているのはトマト、ズッキーニとあと1つはなんでしょう？

- A ダイコン
B シシトウ
C イチゴ

前回のVol.19春号の答えは
「C 総合事業」でした！

WEBサイト



今回の発行は秋の予定です。お楽しみに！



みえのまんなか

magazine

2026
夏
vol.20

旬の夏野菜を食べて
暑い夏を乗り切ろう！



毎年暑い期間が長期化し、夏バテや食欲不振、

熱中症など体に影響を及ぼしています。

少しでも快適に過ごせるように

夏野菜を食べて暑さを乗り切りましょう！

SNSで最新情報を発信中！



Instagram



LINE



YouTube





旬の夏野菜を食べて 暑い夏を乗り切ろう!

夏の暑さは脱水、食欲低下、疲労の蓄積など私たちの体に様々な影響を及ぼします。
そこで今回は夏野菜の効果的な栄養価のとりいれ方をご紹介します!

JAみえなか管内で栽培されている主な夏野菜

夏に失いやすい体の栄養素



水分

不足すると脱水や熱中症、食欲不振などにつながります。



カリウム・ビタミンC

不足すると疲労が蓄積されます。特にビタミンCは体内で生成できないため、食べ物でとりこむことが大切です。



抗酸化成分

不足すると紫外線による肌ダメージにつながります。

夏野菜には暑さに負けない体づくりのサポートが期待できます。
積極的にとりいれていきたいですね。



トマト

栄養価がとれる調理法

そのまま食べるよりも加熱調理や、油とあわせると栄養価の吸収率が上がるので、オリーブオイルなどと一緒に食べるとさらによいとされています。

選び方

ヘタが新鮮で皮にハリがあるものでずっしりと重いもの。

保存方法

熟している場合はビニール袋へ入れて野菜室で保存。緑の部分があるものは、常温で保存しましょう。



オクラ

栄養価がとれる調理法

電子レンジでの加熱や、ゆで汁ごとスープにすると無駄なく栄養がとりいれられます。

選び方

鮮やかな緑色で表面に産毛があるものを選びましょう。

保存方法

まとめてキッチンペーパーに包み、密閉できる保存袋に入れて冷蔵庫の野菜室に保存しましょう。冷凍の場合は、洗ってしっかりと水気を拭いたあとに保存袋に入れてください。



ズッキーニ

栄養価がとれる調理法

油とあわせると栄養価の吸収率が上がるので、オリーブオイルなどで炒めて食べるとよいとされています。

選び方

大きすぎず、皮にハリとツヤがあり、なめらかなもの。ヘタは、切り口がみずみずしく、皮が硬くなっていないものを選びましょう。

保存方法

ビニール袋に入れ冷蔵庫で保存しましょう。



モロヘイヤ

栄養価がとれる調理法

茎と葉を分けて1分程度塩ゆでし、刻んだものをスープやお浸しにして食べるのがよいとされています。

選び方

葉が濃い緑色のもの、茎部分を触ってやわらかな弾力のあるものを選びましょう。

保存方法

茹でて水気を絞り、1食分ずつ冷凍保存しましょう。



シシトウ

栄養価がとれる調理法

油との相性が良く、短時間の加熱調理をすると栄養が損なわれません。

選び方

茎や実が鮮やかな緑色で、キズや変色がなくしっかりとハリがあるものを選びましょう。

保存方法

洗ってしっかりと水気を切り、キッチンペーパーで包んでポリ袋などに入れて野菜室で保存しましょう。



キュウリ

栄養価がとれる調理法

ぬか漬けにすると栄養価が高くなるといわれています。

選び方

太さが均一でずっしりと重みがあり、色つやのよいものを選びましょう。また、イボのある品種はイボが鋭いものを選びましょう。

保存方法

早めに食べるのがよいですが、ビニール袋に入れて野菜室で保存しましょう。



トウモロコシ

栄養価がとれる調理法

茹でると栄養価が流れてしまうので、先端のヒゲを切り、外皮をむいて内皮を残したままラップして、電子レンジで加熱すると栄養をより多く摂取できます。

選び方

実が先まで詰まっていて、ふっくら、ツヤのあるものを選びましょう。皮が付いている場合は、皮の色が濃い緑のものが良いです。ヒゲが褐色なら、よく熟している証拠です。

保存方法

鮮度が落ちやすく新鮮なうちに調理して食べるのが良いですが、長期保存したい場合は、固めにゆでてから3~4cmの厚さに輪切りするか、実を外して冷凍するのがオススメ。



JAみえなかの直売所では、地元の新鮮な夏野菜を販売中!



あぐりネット

津市久居新町1083-1
営業時間/9:00~18:00
定休日/月曜日



ぬくいの郷

津市白山町中ノ村94-1
営業時間/8:00~15:00
定休日/水曜日



きっする黒部

松阪市東黒部町天神1
営業時間/9:00~18:00
(11月~2月は17:00閉店)
定休日/火曜日

これからの季節、
体の変化に気をつけながら
夏野菜をおいしくとりいれて、
無理なく体調を整えて
いきましょう!



参考: JAグループホームページ
「とれたて大百科」
※野菜に含まれる栄養価をもとに説明
したもので、病気の回復などを約束
するものではありません。