



皆さん、こんにちは！

日本全国で35度を超えるような暑い日が連日続いていて、各地に熱中症警戒アラートが出されています。屋外はもちろんですが室内にいても熱中症になってしまうそうなので、こまめな水分補給と温度管理を忘れないようにしましょう！



7月3日～5日に、宅建協会が主催する親睦旅行で沖縄は宮古島に行ってきました！3日目の午前がちょっとだけ天気が崩れましたが、そこ以外は写真のような晴天が続き、とっても気持ちよく過ごせました。



基本的にはバスツアーで、宮古島と橋でつながる4つの島々の5島を巡りました。天気が良かったこともあり、とにかく海がきれいで、今まで見てきた海は本当に比べ物にならないほどでした！バスガイドさん曰く、宮古島のビーチは過去に世界一きれいなビーチとして認定されたこともあるそうで、それもうなずける程の水の透明度と砂の粒の細かさでした。写真でもきれいなのですが、実際に目で見るとこの3倍はきれいに感じました！



皆さんの中には、宮古島は暑そうだというイメージを持っている方も多いのではないのでしょうか。しかし、宮古島の気温は上がっても33度。34度以上になることはひと夏で数日ほどしかないそうで、猛暑日だらけの本州より気温ではむしろ涼しい地域なんです。ただ、日差しの強さは本州の3倍～8倍とかなり強く、日焼け対策は念入りに行わなければなりません。

また私が訪れた際の気温は32度ほどで、決して涼しい気温ではありませんでしたが、宮古島には山がほとんどなく風が吹き抜けるため、体感気温としてはかなり過ごしやすく感じました。那覇とはまた違ったとても魅力的な島なので、まだ行ったことが無い方は、是非訪れてみてください！

今月のおすすめレシピ <夏野菜のラタトゥイユ>

森安晴香

ズッキーニはウリ科の野菜のひとつで、きゅうりのようにサラダや酢の物にしたり、油との相性も良いので、かぼちゃやなすのように炒めたり、揚げ物にしたりとさまざまな料理に活用できます。まさに、きゅうりやかぼちゃ、なすの良いところのような野菜です。

ズッキーニには、ビタミンB群やビタミンC、カリウムなど、夏バテ予防に効果的な栄養素が豊富に含まれています。中でも豊富なのがカリウムや葉酸など。カリウムは体の浸透圧や血圧を整える働きがあり、葉酸は血をつくることや細胞の生まれ変わりを助ける栄養素です。



<材料 2人分>

ズッキーニ	1本	すりおろしニンニク	小さじ1/2
パプリカ	1個	☆白ワイン	大きじ1
玉ねぎ	1/2個	☆コンソメ顆粒	小さじ1
ブロックベーコン	100g	☆ローリエ	1枚
トマト	2個	オリーブオイル	大きじ1

<作り方>

1. ズッキーニ、パプリカ、玉ねぎ、ブロックベーコンは1cm角に切る。
2. トマトは2cm角に切る。
3. 中火に熱したフライパンにオリーブオイルをひき、すりおろしニンニクを加えて炒める。さらに1を加えて炒める。
4. 玉ねぎが透き通ってきたら2を加えて中火で炒める。水分が出てきたら☆を加えて、中火で20分程煮込む。
5. 汁気が半量ほどになり、煮詰まってきたらローリエを取り除き火から下ろす。
6. 器に盛りつけて完成です。