

今回のアンケート:



『夏野菜』について聞きました!

●●アンケート結果●●

アンケート期間：2010年5月7日から5月25日 回答数n=3,352

Q1. 夏野菜の中でよく食べるものは何ですか？(複数回答可)

1位	トマト	86%
2位	きゅうり	79%
3位	なす	66%
4位	枝豆	60%
5位	ピーマン	51%
6位	オクラ	46%
7位	とうもろこし	42%
8位	かぼちゃ	39%
9位	ゴーヤ	32%
10位	ズッキーニ	10%

瑞々しく、ビタミンCなどをたくさん含む
トマトが1位でした。

トマト、きゅうり、なすといった夏野菜の主役と、
おつまみの定番”枝豆”が人気が高いです。

Q2. 上記の夏野菜で家庭で育てているものはありますか？

1位	トマト	38%
2位	きゅうり	22%
3位	なす	17%
4位	ピーマン	16%
5位	ゴーヤ	13%
6位	オクラ	10%
7位	枝豆	9%
8位	かぼちゃ	5%
9位	とうもろこし	5%
10位	ズッキーニ	2%

家庭菜園で育てている野菜も
よく食べる順に上位に入っています。
トマト、きゅうり、なすなどプランターで育てられるもの
が育てやすいですね。

私は、プランターでバジルとローズマリーを育てていま
す。
パスタや肉料理を作るときに入れると味のアクセントに
なります！水をあげるのも楽しみです。

Q3. 夏に料理をするときの一番のポイントは？

1位	あっさり食べられる	42%
2位	夏野菜をたくさん 使っている	33%
3位	スタミナがつく	14%
4位	火を使わないこと	6%
5位	低カロリーなメニュー	3%

夏のキーワードは「あっさり」。
火を使うより、味としてあっさりしたものが
一番の気を使うポイントのようです。

さて今回の再現レシピは、
旬の夏野菜を美味しく簡単に調理できる
3品をご紹介します！！
是非、ご自宅でお試しく下さいね。