

食育だより

Vol.27



7月21日は土用の丑の日

「土用」は立夏、立秋、立冬、立春直前の約18日間の期間を示す言葉です。昔の暦では日にちを十二支で数えていました。「土用の丑の日」は土用の期間におとずれる丑の日のことを指しています。夏の土用は厳しい暑さを乗り切るための食養生の習慣がありました。体に精をつける食べ物をとるのがよいとされる習慣です。その中でも有名なのがウナギです。そのほかには梅干しやうどん、うりなど「う」のつくものやシジミ、卵、小豆餅などもよいとされています。



土用の丑の日レシピ★うざく

<材料> (2人分)

きゅうり	1本	酢	大さじ2
うなぎの蒲焼き	半切れ	砂糖	大さじ1
カットわかめ	小さじ1	だし汁	大さじ2と1/2
しょうが	1かけ	しょうゆ	小さじ1

<作り方>

- ① きゅうりは小口切りにする。塩（分量外）をかけて塩もみする。水気を絞る。
- ② わかめは水で戻して食べやすい大きさに切る。水気をきっておく。
- ③ うなぎの蒲焼きは2cm幅に切る。オーブントースターで3分加熱する。
- ④ しょうがは皮をむいて、千切りにする。
- ⑤ ボウルに酢、砂糖、だし汁、しょうゆを入れてよく混ぜ合わせる。①、②、④を入れてよく和える。
- ⑥ 器に⑤と③を交互に盛り付ける。

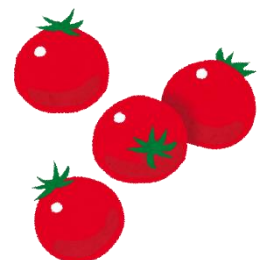
うざくとはきゅうりとうなぎの酢の物。熱々の焼いたうなぎの蒲焼きに、冷たいきゅうりの酢の物を合わせて食べるもの。温度差と味の濃淡を楽しむ料理。



旬の野菜を食べよう！

◆ミニトマト

多度津町はミニトマトの生産が盛んです。トマトにはリコピンと呼ばれる栄養成分が含まれています。これらは強い抗酸化作用があり、偏った食事、喫煙、過度な運動によって増える活性酸素を消去する働きがあります。活性酸素は細胞を傷つけ、がん、生活習慣病、老化の原因になるといわれています。他にもカリウムを多く含み、夏の熱中症予防に効果があります。トマトとミニトマトは同じ栄養素を含んでいますが、その量が異なります。ミニトマトにはトマト以上の栄養素がギュッと詰まっているので、同じ量のトマトを食べるよりミニトマトを食べるほうがたくさん栄養がとれるのです。



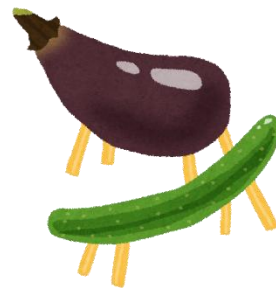
食育だより

Vol.27



お盆は祖先の霊を祀る日

お盆は亡くなった人や祖先の霊が帰ってくるとされており、みんなで迎えておもてなしをする日。8月13日から16日をお盆とする地域が多いです。家族そろってお墓参り行きます。部屋の中に盆棚を飾ることもあります。本来は僧侶を呼んでお経を読んでもらいますが、家族でご先祖様のことを話題にするだけでも供養になります。盆棚には桔梗や萩、鬼灯などを飾って、お線香をたき、きゅうりやなすで作った馬や牛を飾ります。馬や牛は霊が訪ねてくる時の乗りものですが、来るときは馬に乗って少しでも早く、帰るときは牛で少しでもゆっくりという気持ちを表します。鬼灯は迷わないように明るく照らすためのものです。



お盆の精進料理

仏教の「五戒」の教えに基づき、生き物の殺生を禁じ、先祖の霊や動物の霊に感謝する意味も込めて、肉や魚を使わず穀物、野菜、海藻、果物を使用した精進料理をお供えします。食事も修行の一環とし、「五味・五色・五法」の考えで料理を作ります。味と見た目の美しさの調和を楽しみ、日本料理の原点となっています。

五味・・・甘、酸、鹹（かん）、辛、苦。甘味、酸味、塩味、辛味、苦味を表す。

五色・・・赤、青、黄、黒、白の五色を表す。

五法・・・煮る、焼く、蒸す、揚げる、生食を表す。

旬の野菜を食べよう！

◆大葉

葉だけでなく実や花も刺身のつま、天ぷら、薬味として食べられます。αリノレン酸という抗酸化作用をもち、アレルギー反応を緩和させてくれる栄養成分を含んでいます。香り成分のひとつペリラルデヒドは殺菌効果、防腐効果があります。消化酵素の分泌を促進して食欲を増進させる働きもあり、胃腸の調子を整えてくれます。

夏バテ予防に♪香り混ぜ寿司

<材料> (2人分)

ごはん・・・400g
すし酢・・・大さじ2と1/3
みょうが・・・6個
大葉・・・20枚
すだち・・・1個
油揚げ・・・1枚
すりごま・・・大さじ2

<作り方>

- ① ごはんにすし酢を混ぜて、酢飯を作る。
- ② みょうがは薄い小口切りに、大葉は小さくちぎる。合わせて水にさらして水気をきる。すだちは薄いいちょう切りにする。
- ③ 油揚げはさっと熱湯をかけ、フライパンで両面がカリッとするまで焼き、短冊切りにする。
- ④ ①に②、③、すりごまを加えて混ぜる。