

7月 栄養だより



今月の行事食

7日 七夕

25日 土用の丑の日

日本の二十四節気～旬と風物～

小暑

(しょうしょ) 7月7日

小暑とは、梅雨が明けて本格的に夏になる頃のこと。この小暑から立秋になるまでが、暑中見舞いの時期です。



とうもろこし

茹でたとうもろこしが食卓にのぼると、あざやかな黄色の実に夏の訪れを感じます。旬は6月～9月。焼きとうもろこしの香ばしさや、かぶりついた時のみずみずしさは夏の味。ひげが多いほど粒ぞろいで、毛先が茶色い物が熟して甘いしるしです。



うなぎ

夏のごちそうといえば、うなぎの蒲焼。ビタミンAやDが豊富です。夏の滋養に良いと万葉集に登場するほど、昔から精のつく魚とされてきました。土用のうなぎが人気ですが、冬眠を間近にして身に養分を蓄える晩秋から初冬にかけてが最も美味しい旬の時期です。



モロヘイヤ



こち

冬瓜



ゴーヤ



ハチマ



かれい

大暑

(たいしょ) 7月23日

大暑とは、最も暑い真夏の頃のこと。土用のうなぎ、風鈴、花火と、風物詩が目白押しです。



西瓜 (すいか)

水分がたっぷりで、甘くて大きくて、緑と赤が綺麗で、夏といったらやっぱり西瓜ですね。いちばんの旬が8月半ばの立秋を過ぎるため、季語では秋とされています。天麩羅と西瓜の食べ合わせは、油分と水分が胃に負担をかけるため良くないといわれています。



太刀魚

夏から秋にかけてが、とくに美味しい太刀魚。塩焼き、ムニエル、素朴な煮付けも美味です。熱を通すと、淡泊な白身に詰まった旨味がさらに増す魚です。新鮮なものは刺身や昆布締めにしても楽しめます。体表が銀色に輝き、身が硬いのを選ぶのがコツです。



ぎょうり



うに



あなご



枝豆

～ 行事と風物 ～



祇園祭

京都の夏の風物詩、祇園祭は八坂神社の祭礼で、7月1日から1ヶ月も行われる長い祭りです。平安京で疾病が流行った貞観11年(869年)に、無病息災を祈る儀式が行われたのが起源といわれています。



ほおずき市

7月9日、10日に浅草寺で、ほおずき市が開かれます。7月10日は功德日(くどくび)といって、この日に観音様にお参りをすると4万6千日分のご利益があるとされています。薬草と言われていたほおずきを煎じて飲むと子どもの虫封じや女性の癩(しやく)によく効くといわれており、参拝土産に持ち帰るのが通例でした。



隅田川の花火大会

隅田川花火大会は、7月の最終土曜日に行われる東京の夏の一大イベントです。享保18年(1733年)、八代将軍吉宗が、前年の大飢饉の死者を弔うために水神祭を行い、そのときに花火を上げたのが起源とされています。

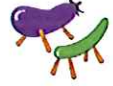


七夕

天の川を挟んで、琴座のベガが織姫の星、鷲座のアルタイルが彦星の星。雨で川を渡れないときは、鵄(かささぎ)が翼を並べてつくった橋を渡り、2人は会いに行きます。

迎え火

もともとのお盆は旧暦の7月15日でした。先祖の霊が訪れる7月13日には、盆提灯や灯籠などの迎え火を灯して迎えます。また地方によって、胡瓜に割り箸などをさし馬に見立て、ご先祖を乗せて迎える精霊馬をつくります。



藪入り(やぶいり)

江戸時代には、小正月の1月15日とお盆がある7月15日の翌日7月16日は、藪入りといって嫁入り先からお嫁さんが、または奉公先から丁稚(でっち)や女中が実家に帰れる休日でした。奉公人は、主人から小遣いを貰い、帰省して実家のお盆やお正月に加わったり、芝居見物をして羽を伸ばしたりしたそうです。



出典: 日本の72候を楽しむー旧暦のある暮らしー



旬の食材を使ったメニュー

<モロヘイヤの袋詰め焼き>

	(4個分)
油揚げ	2枚(半分に切り袋状にする)
ツナ缶	1缶
モロヘイヤ	30gくらい
ポン酢しょうゆ	少々
ごま	適当

- ①油揚げは熱湯をかけて、油抜きしておく。
- ②ツナ缶は油をきっておく。
- ③モロヘイヤは茹でて、氷水にとって冷やして水気を絞り、使う分を粗みじん切りにする。
- ④ツナとモロヘイヤを合わせて、ポン酢しょうゆで味をととのえる。
好みでごまやねり辛子を加え、混ぜる。
- ⑤④を①の油揚げに詰めて、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

<揚げ出し太刀魚>

(2人分)

太刀魚(三枚下ろし)	3~4枚
衣	小麦粉 50g
	水 75cc
	卵 1個
揚げ油	適当
あんかけ	めんつゆ(濃縮タイプ) 50cc
	水 75cc

- ①太刀魚は半分に切り、クルクルと巻いて爪楊枝でとめる。
- ②衣の材料を合わせておく。
- ③揚げ油を熱し、太刀魚に衣をつけて揚げる。
- ④あんかけの材料を合わせ、軽くトロミがつくまで火にかける。
- ⑤③の太刀魚の爪楊枝を外して、お皿に盛りつける。