

# 8月 栄養だより



## 今月の行事食

20日 おやつバイキング

## 日本の二十四節気～旬と風物～

### 立秋

(りっしゅう) 8月7日

立秋とは、初めて秋の気配がほのかに見える頃のこと。

暑い盛りですが、これ以降は夏の名残りの残暑といえます。

### しじみ



しじみは、江戸時代の薬学・健康書『本草綱目(ほんそうこうもく)』に薬効ある食材として紹介されるほど、昔から体にいい食べ物と言われております。カルシウムや鉄分、ビタミンAやB群などの栄養価が高いです。旬は8月ごろの土用のしじみと、1月～2月の寒のしじみがあります。



### 新生姜

江戸時代には、八朔(はっさく)(旧暦の8月1日)をしょうが節旬として神社で市が開かれていました。旬は6月～8月。辛みがやさしく、すっきりとした香りが特徴です。

新陳代謝を活発にして、血行をよくし、体を温めてくれます。



桃



真だこ



めごち

### 処暑

(しょしょ) 8月23日

処暑とは、暑さが少しやわらかくなる頃のこと。朝の風や夜の虫の声に、秋の気配が漂いいたします。

### すだち



酸味が強すぎず、さっぱりさわやかなすだち。旬は8月、9月です。特産は徳島で、鍋物にも焼き魚にも合い、食欲を誘う香りと酸味です。ビタミンC、クエン酸も豊富で、肌の美容、疲労回復や風邪の予防にもひと役買います。



### 鱒(いわし)

暑くなるにつれて脂がのり、美味しくなる鱒。旬は6月～10月。



ぶどう



かさご



ぐち



いちじく

## ～ 行事と風物 ～

### つゆくさ



瑠璃色をした小さな花で、道端や畑のすみに咲いています。花の時期は7月～9月。  
古くは、花の摺り布(すりぬの)を染めたことから着き草と呼ばれたそうです。転じて月草の名で歌に詠まれた花でした。

### ひぐらし



朝夕に鳴く声が涼を感じさせるひぐらし。夕暮れの薄闇に、林から消え入るように聞こえてくると、夏の終わり、秋の訪れを知らされるようです。俳句では、秋の季語ですが、6月の終わりごろから9月まで出会うことのできる蝉です。



### 野分(のわき)

野を分け、草木を吹き分ける荒々しい風が、野分。台風などに伴う暴風のことをいいます。台風の吹き荒れる様子が枕草子に記され、源氏物語第28帖の巻名となるほど、古い時代には台風のことを野分と呼んでいました。

### 灯籠流し



8月15日は月遅れ盆、そして終戦記念日でもあります。先祖の霊を送る灯火(ともしび)を川に流す灯籠流しには、戦火に散った人々への祈りも込められます。広島では原爆の日、8月6日に行われます。長崎では古くから、新盆の霊を舟に乗せて見送る精霊流しの習慣があります。

### 五山の送り火



京都の大文字焼き、五山の送り火は、お盆に訪れた先祖の霊を送る灯火(ともしび)として、8月16日に灯されます。まず、「大」の大文字が東山如意ヶ嶽(にょいがだけ)で点火されます。続いて松ヶ崎の西山に「妙」、東山に「法」の字を点火します。

### 大曲の全国花火競技会



毎年8月第4土曜日に、日本で最も大規模な花火大会が、秋田県大仙市の大曲で開かれます。2010年には百周年をむかえたほどの歴史を持ち、全国から選りすぐられた腕自慢の花火師が技を競い合います。

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

### <食べる生姜>

しょうが	100g程度 (みじん切り)
しょうゆ	大さじ4
酒	大さじ4
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1
かつお節	小包装1パック

- ①しょうがと調味料すべてを鍋に入れ、煮立たせる。
- ②沸騰したら火を止めて、かつお節を混ぜれば出来あがり♪

\*ごはん、冷奴、和え物、炒め物などに!!  
\*2日ほどおくと、辛みが抜けて、食べやすくなります。  
\*お酢と油を混ぜれば、生姜ドレッシングにも

### <イワシの梅風味蒲焼き>

(4人分)

イワシ(開き)	6匹 (大きな骨は取っておく)
小麦粉	適量
○梅干し	大1個 (ねり梅状にしておく)
○酒・みりん	各大さじ1
○水	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
(仕上げ用)みりん	大さじ1

- ①イワシの両面に小麦粉を薄くまぶす。
  - ②○の調味料をすべて合わせておく。
  - ③フライパンに油を薄くひき、①のイワシを両面焼く。
  - ④③の調味料を加え、全体に回ったら、しょうゆを加える。(梅の塩分量によって、しょうゆの量は加減する)
  - ⑤仕上げ用のみりんを加え全体にからめて完成!
  - ⑥お皿に盛付け、フライパンに残った調味料にお水大さじ2を加え、煮詰めてソースに♪
- \*好みで、しそやごまを散らしてもOK!!