

6月 栄養だより



今月の行事食

- 11日 3Fバイキング
- 22日 日本全国味めぐり
- 25日 パンバイキング

日本の二十四節気～旬と風物～

芒種



(ぼうしゅ) 6月5日

芒種とは、稲や麦などの穂の出る植物の種を蒔くころのこと。稲の穂先にある針のような突起を、芒(のぎ)といいます。

トマト



日を浴びて真っ赤に熟れるトマトには、冬から初夏に採れる冬春(とうしゅん)トマトと、夏から秋にかけて採れる夏秋(かしゅう)トマトがあります。1年を通じて出回りますが、初夏のトマトは味が濃く、糖度も高く◎。これから夏にかけて、トマトの美味しい旬の季節です。

すずき



名前の由来は一説によると、すすいだように身が白いからといわれています。また、成長によって呼び名が変わる出世魚でもあります。旬は6月～8月です。新鮮なものは、刺身や洗いに。切った身を氷水で洗うと、きゅっと縮んで独特な食感になります。体が銀色に輝いているものを選ぶのがコツ。



らっきょう



あいなめ



するめいか



梅

夏至

(げし) 6月21日

夏至とは、一年でもっとも日が長く、夜が短いころのこと。これから夏の盛りへと、暑さが日に日に増していきます。

茗荷(みょうが)



刻んでお味噌汁に入れたり、そうめんの薬味にしたりと、みょうがは夏の食欲をひきたててくれます。食べると物忘れがひどくなる、という迷信がありますが、むしろみょうがの香味で集中力があがる働きがあるそうです。

鮎



塩焼きが夏の訪れを知らせる、鮎。6月に鮎釣りが解禁され、まさに夏が旬。川によって味が違うといわれ、きゅうりに似た独特の香りがすることから香魚とも言われます。骨ごと食べられるので、カルシウムやリンを豊富にとれます。琵琶湖の鮎をさんしょうと煮たものは滋賀県の名産物。天ぷらも美味です。



夏みかん



かんぼち



はも



おくら

～ 行事と風物 ～

蛍



蛍といえば、きれいな水辺に住む、源氏ボタルや平家ボタルを思い浮かべるかもしれませんが、日本には40種類以上の蛍がいて、沖縄には約20種類が生息しています。ちなみに同じ源氏ボタルでも、光っては消える明滅の間隔が地方によって違い、関西では2秒に1回、関東では4秒に1回光るそうです。

あやめ



あやめは初夏に咲く、美しい紫の花です。「いずれあやめかかきつばた」、といわれるように、かきつばたや花しょうぶと似ていますが、あやめは花にある網目模様で見分けます。

夏越の祓（なつごしのはらえ）



6月と12月には、罪や穢れを落とす祓えの行事があり、6月の大祓を夏越の祓、12月を年越しの祓と呼んでいます。

夏越の祓では、多くの神社に茅草（ちぐさ）でつくった輪が立てられ、茅の輪（ちのわ）くぐりを行います。

父の日



6月の第3日曜は、父の日。

アメリカのワシントン州で、男手ひとつで育てられた女性が、父への感謝を、と提唱したのがはじまりで、アメリカでは祝日になっています。送る花はバラ、ユリとも言われています。



晴耕雨読

熟語の由来は、晴れた日は畑を耕し、雨の日は屋内にこもって本を読むという意味からきています。つまり、世間のわずらわしさを離れて、のんびり悠々自適の生活をする事。

半夏雨（はんげあめ）



夏至から数えて11日目が半夏生（はんげしょう）。田植えを済ませた農家が、休息をとる日です。この半夏生の日に降る雨を、半夏雨といい、この日の天気によって、一年の豊作を占う習慣があったといわれております。田植えを終えた田んぼから天へ、田の神様が昇っていくのが半夏雨になったとも言われています。

出典：日本の72候を楽しむ—旧暦のある暮らし—



旬の食材を使ったメニュー

<イカと小松菜とトマトのカレー炒め>

(2人分)

いか 200g (食べやすい大きさに切る)

酒(下味用) 小さじ2

塩・こしょう(下味用) 適量

小松菜 1把 (5cm長さに切る)

トマト 中1個 (くし切り)

にんにく 1かけ (みじん切り)

バター 10g

■調味料

めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ2

オイスターソース 小さじ2

酒 大さじ1

カレー粉 小さじ1/2

①イカは下味用の酒と塩・こしょうをまぶす。

調味料はすべて合わせておく。

②フライパンにバターとにんにくを焦がさないように炒めて、香りがでてきたら、小松菜の茎とイカを加えて炒める。

③茎がしんなりしてきたら、小松菜の葉とトマトを加え炒める。

④葉がしんなりしたら、1の調味料を再度よく混ぜ合わせてから加える。

とろみがついたら出来上がり♪