

かつしか知っ得メモ

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



どよう

うし

土用の丑の日はうなぎ！！

日本では夏の土用の丑の日に、暑い時期を乗り切る栄養をつけるためにうなぎを食べる習慣があります。うなぎを食べる習慣については、江戸時代の万能学者であり、発明家でもある平賀源内が発案したという説が良く知られています。

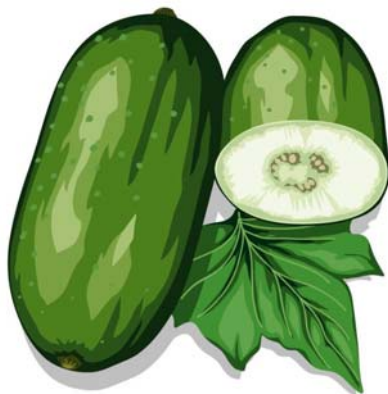
知り合いのうなぎ屋さんが夏に「**うなぎが売れない!**」と困っていたのを見て、店先に「**本日丑の日**」

と書いた貼り紙を勧めたところ、これが大当たりして、土用の丑の日にうなぎを食べる習慣となりました。丑の日に「**う**」のつくものを食べると、病気をしないという言い伝えもあったようなので、まさにピッタリの**キャッチコピー**だったというわけです♪

うなぎのかば焼きの香ばしい香りが食欲を増進させ、多く含まれているビタミンAやビタミンB類と相まって、夏バテ防止が期待できそうですね。栄養たっぷりのうなぎを食べて、暑い夏を乗りきりましょう!

なぜ夏の野菜なのに冬瓜なの？

夏に収穫されますが、保存性が高く、丸ごと冷暗所においておくと冬まで保存出来ることから「**冬瓜**」と呼ばれています。冬瓜は、水分が多くカリウムやビタミンcを含んでいます。昔からむくみを取ったり、熱を下げる効果があると言われ、漢方では種子は、冬瓜子(とうがし)、白瓜子(はくかし)冬瓜仁(とうがにん)など利尿剤として用いられています。



冬瓜とひき肉のあんかけ

—材料— (4人分)

冬瓜	300g
ひき肉	150g
みりん	大さじ2強
しょうゆ	大さじ1強
片栗粉	小さじ1
だし汁	

—作り方—

- ①冬瓜の皮を剥き、5cm角に切る。
- ②鍋にだし汁と冬瓜を入れ火にかけ、煮立ったら、みりん・しょうゆで調味する。
- ③ひき肉を入れ15分位煮て、片栗粉でとろみをつける。