

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



ちょうよう

【9月9日は重陽の節句】

重陽の節句ってなに？

起源は、古代の中国にあるとされ、陽（奇数）が重なる日そして奇数の中でも一番大きな数字という意味で重陽といわれます。日本では旧暦で菊の咲く季節から「菊の節句」ともいわれています。菊は「翁草[おきなくさ]」「千代見草[ちよみくさ]」などと言われ、邪気を払い長生きする効果があると信じられていたので、奈良時代から宮中や寺院では「菊酒」を飲み交わし、菊に関する歌合せや菊を觀賞する宴が催されていたそうです。

【菊酒の作り方】



<材料> 食用菊 100g / 氷砂糖 30g / 焼酎またはホワイトリカー720ml

<作り方>

- ①食用菊の花を水洗いして汚れを落とし、水気をしっかりきる
- ②熱湯で消毒して乾かした保存ビンに菊花と氷砂糖を入れ、焼酎または、ホワイトリカーを注ぎ入れる
- ③1ヶ月～1ヶ月半して、色が十分についたら菊を取り出し、漉す
- ④飲む時は菊の花を浮かべてどうぞ

夏と言えばビール！おつまみは枝豆ですか！

枝豆は大豆の成長途中のものですが、大豆と同じようにタンパク質やビタミン、ミネラルなどの栄養素をたくさん含みます。特に、ビタミンAやビタミンCは枝豆にだけ含まれています。これからの季節、先人達のように月を愛でながら、ビールのおつまみに枝豆を食べるのはいかがでしょう！？

おいしい枝豆の選び方

- * サヤに傷が付いていない
- * 緑色が濃く鮮やか
- * サヤはしっかりけば立っている
- * 豆が大きくサヤがふくらしたもの



枝豆の食べ方いろいろ

- * 塩ゆで：枝つきのまま茹でたことから、枝豆の呼び名の由来ともなっている食べ方
- * ずんだ：茹でた枝豆を潰してあん状にしたもの。「ずんだ餅」は有名
- * その他：すりつぶしてスープや煮物などの具材としても利用

