

# かつしか知っ得メモ

なつ ご はら こおり せつく

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！  
19日は食育の日



## 夏越しの熱い(氷の節句)ってなに？

昔日本では、夏の始まりである6月1日を氷の節句として、「氷室」から氷を取り寄せ、

この氷を神に捧げ、その一片を口にして夏の厄病除けをしていました。これにちなんで氷を

かたどった菓子(水無月)が作られるようになりました。(写真)

葛や外郎で出来た三角形の生地の上に、邪気を祓うといわれる

小豆を載せたものです。食べてみてねえ～♡♡♡♡♡



\*「氷室」とは、冬の間に出た氷を夏まで貯蔵するための穴倉



## 桜桃・さくらんぼ・チェリー???

木は「おうとう」、実は「さくらんぼ」、加工品や輸入品は「チェリー」と使い分けられることが多いようです。

### 日本の生産地ベスト3

1 山形県(全国収穫量7割)

2 青森県

3 山梨県

(農林水産統計2006年版より)

### さくらんぼ入りフローズンアイス

—材料—

さくらんぼ 300g  
ヨーグルト 500g  
生クリーム 200cc  
グラニュー糖 80g

—作り方—

- ①ボールに生クリームとグラニュー糖を入れ、八分くらいに泡だてる。
- ②さくらんぼは軸と種を取り、つぶしておく。
- ③①にヨーグルトと②を入れ、さっくり混ぜる。
- ④③を冷凍庫に入れ、1時間ごとに3回くらい空気を入れる要領でかき混ぜ、凍らせて出来上がり。