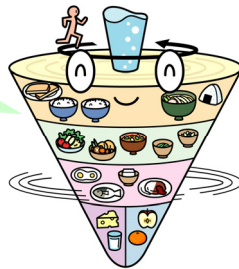


かつしか知っ得メモ

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！
19日は食育の日

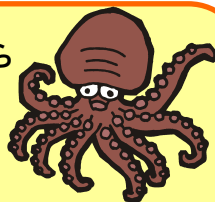


夏至…一年で一番昼の時間が長い日？

これは北半球でのこと。北極圏では白夜となり、太陽は地平線下に沈みません。逆に南半球では、昼は最短、夜は最長となり、南極圏では終日太陽は姿を現しません。北欧では夏至祭(ミッドサマー)が行われます。日本では6月21日頃ですが、梅雨の時期で日照時間は冬より短いことが多いようです。



阿蘇地方には「夏至はずらせ、半夏(夏至から11日目)は待つな」という言い伝えがあり、夏至から半夏までに田植えを終えないと「半夏半作」といって収穫が半減すると思われていたようです。各地には豊作を願うさまざまな風習が残っています。



★**関西地方**→タコ(タコの足のよう^いに稲が深く根を張ることを祈願して食べるそうです。)

★**関東地方**→新小麦の焼き餅[小麦粉を水で溶いて、フライパンで焼き、しょうゆや味噌で味つけします。]
(豊作を祈願、感謝するために神様にお供えます。)

あさりの砂抜きと潮抜き！



***砂抜きのポイント:** 真水で貝をゴリゴリよく洗い、ボールに貝がつかる程度に海水(塩分3%位の塩水)を入れ、新聞紙などをかぶせて暗くし、夏は2時間位静かに置く。そのとき吐き出した砂を再び吸い込まないようにザルなどを使い上げ底にしておく。

***塩抜きのポイント:** 食べる1時間位前に、貝をザルに上げておく。貝が含んでいる潮をはきだすので塩味もきつくなり、旨み成分が増えて美味しくなる。

●● あさりとキャベツのレンジ蒸し ●●

【材料】(2人分)

- あさり : 200g
- キャベツ : 3~4枚
- ベーコン : 2枚
- 白ワイン : 大さじ1
(日本酒でもOK)
- バター : 10g
- 万能ねぎ : 少々

【作り方】

- あさは砂抜きなどの下処理をし、キャベツは適当な大きさにちぎり、ベーコンは2cm幅に切る。万能ねぎは小口切りにする。
- 耐熱皿にキャベツ・ベーコンを重ね、その上にあさりをおき、白ワインを回しかけ、バターをちぎって散らす。
- ②にラップをかけ、レンジで加熱する(700wで6分~7分位)。あさが開いたら軽く返して、万能ねぎを振りできあがり。
*好みで胡椒を振ってもおいしいですよ！

