

ピアットだより!



7月号

7月27日（土）は土用の丑の日です！

この時期になるとスーパーやコンビニなどでよく目にする「土用の丑の日」という言葉。この日には“鰻を食べると良い”と言われていますが、なぜ“鰻”を食べるようになったのでしょうか？

それは、1700年代後半の江戸時代まで遡ります。一説によると、鰻は冬に旬を迎えるため夏にはあまり売れませんでした。それを悩んだうなぎ屋が、蘭学者である平賀源内に相談したところ、店先に「土用の丑の日とうなぎを食べれば夏負けすることはない」と看板を立てたことで大繁盛し、他のうなぎ屋も真似をするようになったとか。

当時は、もともと「丑の日にちなんで“う”から始まる食べ物を食べると良い」という風習があったことから、平賀源内はこれをヒントに「鰻」を売り込んだと言われています。

うなぎは夏にピッタリの食材

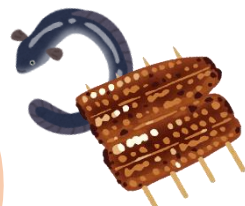
日本人と鰻の歴史はかなり古く、日本最古の歌集「万葉集」にもその名が出ていたほど。奈良時代には既に日本で食べられていたそうです。

うなぎはビタミンB群を豊富に含みます。ビタミンB群は、食事で摂った栄養をエネルギーに変えるために欠かすことができない栄養素です。夏場は冷たくてのど越しの良い麺類などを多く食べがちで、摂取した糖質をエネルギーに変えるビタミンB群が多く消費されるため、どうしても不足しやすくなります。そのため、食事をしてその栄養をエネルギーにうまく変換できず、夏バテを引き起こすことに・・・だからこそビタミンB群が豊富なうなぎは、夏にぴったりの食材と言えるのです。



関東と関西では鰻の調理法が違う？

うなぎをさばく際、関東は背開き、関西は腹開きです。一説には、関東は武士の文化が強く切腹を嫌ったこと、関西は商人の文化が強く腹を割って話すのが好まれたとも言われています。また、関東は一度焼いて蒸した後にタレをつけて焼き上げるのに対し、関西はそのままタレを付けて焼き上げる手法が多いと言われています。



季節のおいしい食材

～美味しいごはんを夏バテ対策！第1弾【キムチ】～

一段と暑さが厳しくなってくるこの季節。そこで、7～9月号は夏に特にお勧めな食材をご紹介します！



朝鮮半島でよく食べられている漬物のひとつ「キムチ」。発酵食品であるキムチは、酸味とともに唐辛子の色鮮やかな赤色が食欲を湧かせます。また胃酸の分泌を良くしてくれるので、この時期の夏バテ対策としてはピッタリの食材です。

主食：ごはん / 主菜：豚キムチ / 副菜：韓国風海藻サラダ / 汁物：スジユビ



<材料（1人分）>
酒0.8g
塩0.15g
コチュジャン0.5g
★砂糖0.5g
★八丁味噌1g
★醤油2g
片栗粉0.25g
ごま油0.3g

豚バラ肉35g
にんにく0.5g
生姜0.3g
長ねぎ3g
人参5g
キャベツ30g
キムチ15g

<作り方>

1. 鍋で豚バラ肉、塩、酒を加えて炒める。
2. にんにく、生姜、コチュジャンを加える。
3. 人参、玉ねぎを加えて炒め、ある程度火が通ったらキャベツを加える。
4. 全体が馴染んだらキムチ、長ネギを加える。
5. ★を加え、水溶性片栗粉でとろみをつけたら完成。

主食：ごはん / 副菜：ナムル / 汁物：クッパ / デザート：フルーツポンチ



<材料（1人分）>
鶏もも肉15g
たけのこ10g
ほうれん草10g
人参5g
にら5g
にんにく0.5g
しょうが0.5g
チキンブイヨン10g
水120ml
キムチ15g

もやし5g
卵20g
いりごま1g
★醤油4g
★酒2g
★砂糖0.2
★塩0.2
★胡椒0.01
片栗粉0.5g

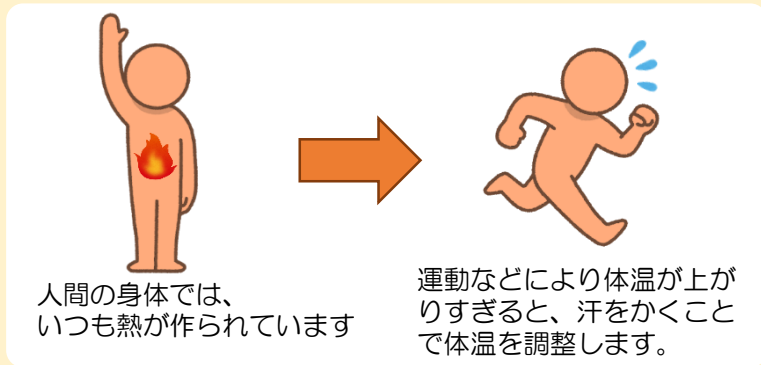
<作り方>

1. 鍋にごま油を熱し鶏肉を炒め、すりおろしたしょうが、にんにくを加える。
2. たけのこ、人参を加えて更に炒める。
3. 水とチキンブイヨンを入れて煮立てたら、キムチともやしを入れる。
4. ★で味を整え、水で溶いた片栗粉を加える。
5. 卵を割ってほぐし入れる。
6. 茹でたほうれん草とにらを加えて、再び煮立ったらごまを加えて完成。

今月のPickup!!～熱中症対策のお話～

昨年2018年、連日の猛暑が記憶に新しい今日この頃。しかし、2019年の夏は更に暑くなる可能性があるそうです・・・そこで今回は夏本番にむけて、熱中症のメカニズムや、食事のできる熱中症対策についてお話します！

◆熱中症のメカニズム◆



しかし・・・
高温の環境に長時間いることで、調節機能が乱れ体内に熱がこもったり、体内の水分や塩分などのバランスが崩れることで体温が異常に上昇し、熱中症を引き起こします。



◆熱中症予防に効果的な栄養素◆

<ビタミンK>

熱に弱く、水に溶けだしやすいので、そのまま食べるか汁物にして食べるのがおすすめ。
野菜類/海藻類/イモ類/豆類/果物

<クエン酸>

熱に弱いので、ソースやドレッシングなどにするのがおすすめ。

柑橘類（レモン・みかん等）/梅干し/酢

<ビタミンB1>

加熱することにより1/3～半分程損失してしまいます。アリシンと一緒に摂ることで、ビタミンB1を効果的に摂取できるようになります。
豚肉/玉ねぎ/ねぎ/にんにく等

ビタミンK、ビタミンB、アリシン、クエン酸が一緒にとれるイチ押しメニューです♪

◆この時期におすすめなメニュー◆

夏を乗り切る！豚肉のネギ塩丼



【材料】（一人分）

- * 豚こま切肉 60g
- * にんじん 15g
- * 玉ねぎ 30g
- * Aにんにく 0.5g
- * A料理酒 2g
- * Aごま油 1g
- * 白ネギ 20g
- * B生姜すりおろし 少々
- * Bレモン汁 3g
- * Bガラスープ 0.8g
- * B湯 少々
- * B食塩 0.2
- * Bこしょう 0.01

【作り方】

- ①鍋にサラダ油、にんじん、玉ねぎを入れて炒め、Aで下味をつけた豚肉を加えて更に炒める。
- ②刻んだ白ネギとBを混ぜ合わせてタレを作る。
- ③具材に火が通ったら火をとめて②で和える。
- ④ごはん③をかけて完成。



～世界のLOCALFOOD～



サモア独立国 (Samoa)



来たる2019年9月20日から、日本で開催されることとなったラグビーワールドカップ。ラグビー伝統国以外では初めて開催されるということで、「ラグビーの新たな歴史を作る大会」として国内外から注目されています！

そこで7～9月号では、ラグビーワールドカップ特集として日本と対戦予定の国の郷土料理についてご紹介していきます。

第一弾は「サモア独立国」。ハワイ州の南にあるサモア諸島に位置する島国です。サモアの食文化を語る上で欠かすことのできないのが今回ご紹介する「タロイモ」。サモア人の伝統的な主食として、毎日のように食されています。

里芋のようなもちりとした食感は、日本人にも食べ慣れている食材として学校給食にもおすすめ。炒め物に混ぜたり、汁物に加えたり、素揚げにして食べても美味しい食材です。