



8月のテーマ



夏に食べたい！郷土料理

日本には四季があり、どの地方でも暑い夏を経験します。それゆえ各地域には古くから伝わる、暑さを乗り切る工夫をした郷土料理があります。熱中症予防にもなる郷土料理を見てみましょう。

山形「だし」



きゅうりやなす、オクラ、みょうがなどの夏野菜を細かく刻み、醤油やめんつゆなどで味付けしたごはんのお供。



埼玉「すったて」

すり鉢でゴマと味噌を合わせ、大葉、きゅうり、みょうがなどを一緒に擦ります。冷水を加え、うどんのつけ汁やご飯にかけて。



三重「手こね寿司」



カツオやマグロの刺身を醤油味のタレに漬け込み酢飯と合わせて大葉、生姜、のりを散らして。食欲のないときにさっぱりと。

奈良「いとこ煮」



かぼちゃといえば冬のイメージがありますが、国内産の旬は4～9月。βカロチンやビタミンB・Cが豊富で栄養満点。夏バテ対策にも。

沖縄「ゴーヤチャンプルー」



ゴーヤチャンプルーは肉や豆腐と一緒に食べることで、ゴーヤの栄養効果がより高まります。「チャンプルー」とは沖縄の方言で「ごちゃまぜ」という意味。



知っていますか？こんな冷菓

「水信玄餅」 山梨発



南アルプスの天然水を少量の寒天で固めたもの。なんと賞味期限30分！

「冷やし甘酒」



もともと甘酒は夏の飲み物。夏バテ予防に江戸時代から飲まれていました。

「しろくま」 鹿児島発



かき氷に練乳をかけ豆やフルーツを盛り付けたもの。昭和22年からあるそうです。

「糸かき氷」 韓国発



いちごミルクの味付き氷を細くフワフワに削ったかき氷。



← 初期の「しろくま」



見るだけで涼しくなります。たべてみたいですね！

7月のイベント

夏まつり



おみこし、射的や
ヨーヨー釣りなど
でお祭りを楽しみ
ました



焼きそば・たこやき
フランクフルトも！



休憩中

冷たいスイカでひとやすみ。



七夕まつり

大きな笹に短冊を。
それぞれの願いを
込めて。



7月は「世界のお菓子ウィーク」

世界中の人々が集まる「東京オリンピック」にちなんで、
いろいろな国のお菓子をおやつでお出しました



くずきり【日本】



パナコッタ【イタリア】



サモサ【インド】



マンゴープリン【中国】



愛玉子(オーギョーチー)
【台湾】



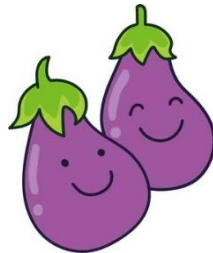
レモンムース【フランス】

レシピ紹介 なすそうめん



材料(2人分)

なす	2本
乾そうめん	1束(50g)
めんつゆ	濃縮2倍つゆ50ml
水	450ml



作り方

- ①なすを縦半分に切って隠し包丁を入れ、水につけてアクを取る。
- ②鍋にめんつゆと水を入れ沸騰したら①のなすを入れ、火が通ったら、そうめんを半分折って入れ、汁気が無くなる程度煮て器に盛る。