

# 四季の行事食 季節を楽しみましょう

## 【6月の行事】



### ◆父の日

6月の第3日曜日。お父さんに感謝。

### ◆夏越の祓い

なごし はら

半年を無事に過ごせたことに感謝し、その後の半年の健康と厄除けを祈る神社の行事です。この時期に水無月という和菓子を食します。

梅が旬を迎える時に、梅酒や梅干しを作るなど季節を楽しみましょう。

## 《簡単パエリア》

### <材料 4人分>

|              |                  |
|--------------|------------------|
| 米…2カップ       | えび(殻付き)…中4尾      |
| あさり(殻付き)…60g | にんにく…1片          |
| 玉ねぎ…1個       | ミニトマト…4個         |
| さやいんげん…4本    | パプリカ(赤または黄)…1/4個 |
| オリーブ油…小さじ2   | パエリアの素…2袋        |
| 水…2カップ       | レモン…1/2個         |



### 【作り方】

1. 米は洗ってざるにあげ、水気をしっかり切る。
2. えびは背ワタを取り、あさは塩水(3%程度)で砂抜きし、からを丁寧に洗う。
3. にんにくはみじん切り、玉ねぎは粗みじん切り。
4. ミニトマト、さやいんげんは半分に切り、パプリカは種を取り2cm位の角切りにする。
5. フライパンを熱しオリーブ油を入れ、えびの両面を焼き、あさを加え、蒸し焼きにする。あさりの口が開いたら、えびと共に取り出す。
6. 5のフライパンに3のにんにく・玉ねぎを入れて炒め、玉ねぎが透き通ってきたら米を入れてさらに炒め、米が充分熱になったら(半透明になる)パエリアの素と水を加えて混ぜ、さやいんげん・パプリカ・ミニトマトを並べ、沸騰させる。1分くらいしたら弱火にし、蓋をして20分炊く。
7. 炊きあがったら5のえび・あさを並べ入れ、さらに蓋をして3分間蒸らし、レモンを添える。



お父さん  
ありがとう!

## 《サバのドライカレー》



### ＜材料 4人分＞

ごはん……………600g  
にんにく…1片  
サバ水煮缶…1缶(190g)  
しょうが…1片  
玉ねぎ……………1個  
エリンギ……………3本  
カレー粉……………大さじ1  
油……………大さじ1  
グリーンピース…大さじ2  
とんかつソース…大さじ2

### 【作り方】

1. 玉ねぎ・エリンギ・にんにく・しょうがはみじん切りにする。
2. フライパンに、油、1のにんにく・しょうがとカレー粉を入れて炒める。  
香りがたってきたら、1の玉ねぎ・エリンギを加え、しんなりとするまで炒める。
3. 2にとんかつソースとサバ缶を汁ごと加える。  
サバの身をへらでつぶしながら混ぜ合わせ、汁気がなくなるまで煮詰める。
4. 3に、ごはん、グリーンピースを加え均一になるように混ぜながら炒める。

### ★食中毒に気をつけましょう★

6月になると気温・湿度の高い日が続きます。ジメジメした時期ですので、食中毒の原因となる菌が繁殖しやすい季節です。  
コロナウィルス感染症もまだ油断できない状況です。  
食事の前には必ず手洗い・うがいをするよう心がけましょう。



## 《和菓子 水無月(みなづき)》

旧暦の6月(水無月)に氷を食べることで、夏バテを予防するという風習から来ています。

三角形の形は氷のかけらや氷の角を表しており、小豆は邪気払いや悪魔祓いという意味を表しています。貴重な氷が手に入らない庶民の知恵で、氷に見立てたお菓子の水無月を食べるようになったということです。

### ＜材料 8切れ分＞

白玉粉…30g  
水…160 cc  
A { 薄力粉…30g  
くず粉… 30g  
砂糖…… 80g  
煮小豆(または甘納豆)…120g



### 【作り方】

1. 白玉粉を一度すり鉢ですり、だまを無くしAと混ぜ合わせ、水を入れしっかり混ぜ合わせる。大さじ2杯分を別に取り分け、残りを水で濡らした角型に流し、アルミホイルで蓋をする。
2. 1をあらかじめ火にかけ蒸気の上上がった蒸し器で15分蒸す。
3. 煮小豆をのせ、別に取り分けておいた液に水大さじ1を足して混ぜ、煮小豆の上からかける。再度15分間蒸らす。
4. 蒸しあがったら、粗熱をとり冷蔵庫で冷やす。
5. お湯で温めた包丁で氷を表すように三角形に切り分ける。

## 《梅しごとで簡単ジャム作り》

### ＜材料＞

完熟梅…1 kg  
(へたをとり水洗いして水気を拭いて丸一日冷凍する)  
砂糖…1 kg



### 【作り方】

1. 冷凍した梅の皮をむく。(水に浸けると簡単にむけます)
2. ホーロー鍋や土鍋に1を入れ中火にかけ梅から水分が出てきたら木べらなどで果肉をくずす。
3. 種の周りの果肉はざるなどでこしながらとり、種は取り除く。
4. 弱火にして、砂糖を少しずつ加え、沸騰させないように気をつけながら20分程煮詰める。あくができれば取り除く。
5. 木べらを持ち上げたとき糸を引くくらいになったら火を止め、煮沸消毒した容器に詰めて蓋をして粗熱が取れたら冷蔵庫で保存する。