

7月の行事

- ・七夕
- ・夏祭り
- ・花火大会



《七夕そうめん》

千年も前から七夕の行事食となっていました。

節句に旬のものを食べ、邪気を祓ったり無病息災を願ったりする風習がたくさんありますが、夏に美味しいそうめんもそのひ

とつ。暑さで食欲が減退するこの時期にぴったりで、天の川や織姫の織り糸に見立てることもできます。



<材料 4人分>

そうめん・・・4束	オクラ・・・4本
えび・・・4尾	にんじん・・・2cm
卵・・・2個	めんつゆ・・・400ml
おろししょうが・・・少々	

【作り方】

1. そうめんは沸騰したお湯でゆで、水で洗ってザルにあげる。
2. オクラはゆで、小口に切る。えびは殻をむき、酒塩でサッとゆで、腹びらきする。にんじんは星形に薄く切りゆでる。
3. 卵は錦糸卵にする。
4. 器にそうめんを盛りつけ、錦糸卵・オクラ・えび・にんじんを飾りつける。
5. めんつゆとおろししょうがを添える。

基本のめんつゆ(出来上がり 400cc)

だし汁 270ml

みりん 1/3カップ 醤油 1/3カップ

※みりんを煮切り、だし汁と醤油を入れひと煮立ちさせる

《そうめんの寒天寄せ》



<材料 4人分>

そうめん 2束
粉寒天 4g (水 300ml)
A:砂糖 小さじ1 塩 小さじ1/2
えび 4尾
オクラ 2本
卵 1個
しょうが 3g
めんつゆ 適量

【作り方】

1. そうめんは沸騰したお湯でゆで、水で洗ってザルにあげる。
2. 鍋に分量の水と粉寒天を入れ中火にかける。寒天がとけたら A を加える。
3. えびはゆでて殻をむいてうすく2枚に切る。オクラはゆでて小口切りにする。しょうがはすりおろす。
4. 卵は錦糸卵にする。
5. 型に2の寒天液を少し流し入れ、1のそうめんにも寒天液を少しからめて並べる。その上に錦糸卵をのせ、えび、オクラを彩りよく飾り、残りの寒天液を流し冷やし固める。
6. 固まったら切り分け、器に盛り付けしょうがを添える。めんつゆは別容器に入れる。

夏はこまめに水分補給

気温が上昇するこの時期は、体が暑さに慣れていないため、体内の水分と汗など、体から出る水分のバランスが乱れ、体調を崩しやすくなります。今年もコロナウィルス対策で夏でもマスクがはずせません。顔周りの体温も上昇しやすくなっていますので体感温度は例年より高く感じるかもしれません。こまめな水分補給でコロナ禍の夏を乗り切りましょう。