

はんげしょう

半夏生とタコ料理



関西では半夏生（はんげしょう）の時期に、農作物がタコの足のようになり大地にしっかり根付き豊作になることを願い、タコを食べる習慣がありました。

タコにはアミノ酸の一種タウリンが含まれているので、蒸し暑くて疲れやすいこの時期にピッタリの食材です。

半夏生とは、雑節の一つで夏至から数えて11日目にあたる7月2日頃のことです。

この時期に生えてくる毒草で漢方薬にも使われる「烏柄杓（からすびしゃく）」の別名が「半夏」であったため、半夏生と呼ばれるようになったとされています。



タコ飯

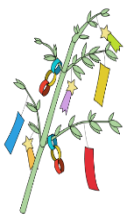


タコの酢の物

タコの茹で方

- 1 下処理をする。タコはザルに取り、ひとつかみの塩をふってヌメリを取り水洗いをする。
※ヌメリは泡となりどんどん出てくる。ヌメリは生臭さが出てしまうため丁寧に取る。
- 2 タコの足を1本ずつ切り分ける。
- 3 湯を沸かし、1%の塩を加える。
- 4 強火で2〜3分茹でる。
- 5 氷水にとり、芯まで冷やす。

七夕とそうめん



七夕の料理といえばそうめんが知られています。これは、そうめんが天の川を連想させることや、そうめんの1本、1本を織女（しよくじよ）の紡ぐ織り糸に見立てたことから来ています。

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

薬味について

薬味とは、料理に少量添える香味野菜や香辛料のことです。少量でも料理全体に独特の香りや酸味、辛味が加わり、より深い味わいに仕上がります。

主な薬味には以下のようなものがあります。

- ・野菜類：ネギ・ショウガ・大根・ワサビ・シソ・ミョウガ・三つ葉など
- ・柑橘類：レモン・柚子・すだち・ライム・カボス・シークワサーなど
- ・香辛料：唐辛子・コショウ・山椒・花椒・クミン・八角・シナモンなど



ショウガと青シソ



ミョウガ



ハモのお澄ましと木の芽（山椒）

はも 夏の祭り と 鱧料理



関西の夏の味覚であり、大阪の天神祭り・京都の祇園祭など夏祭りに欠かせない食材のハモは、産卵を控え脂がのりだす夏に旬を迎えます。



ハモの湯引き

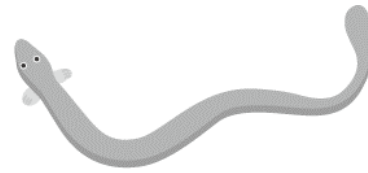


ハモ皮の酢の物



ハモのしゃぶしゃぶ

うし 土用の丑と うなぎ



土用の丑の日とは土用（雑節の一つで立春・立夏・立秋・立冬の前18日間）の期間に訪れる丑の日を言います。丑の日は12日に1度やってくるので、土用期間に2度くる場合があり、その場合は「一の丑（いちのうし）」「二の丑（にのうし）」と呼びます。2022年の夏の土用の丑は7月23日（土）と8月4日（木）の2度あります。

夏の土用の丑の日は「う」のつくものや黒いものを食べるのが良いとされています。ウナギは夏の土用にピッタリの縁起物です。他にも梅干しやウリ（キュウリやスイカなど）、うどん、しじみを食べるのも良いとされています。しじみは夏に産卵期を迎えるため栄養豊富で「土用しじみは腹の薬」ともいわれています。

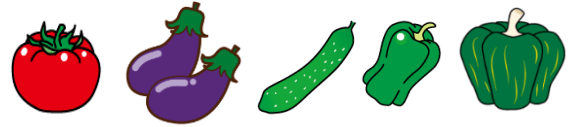


ウナギのかば焼き



う巻き

暑さを乗り切る夏野菜料理



夏野菜は水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、夏バテや熱中症の予防、利尿作用によるむくみの解消に効果的と言われています。

さらに、ビタミンも豊富で、紫外線から肌を守ったり、胃腸を整えたりする作用も期待できます。

主な夏野菜：トマト、ナス、キュウリ、オクラ、ズッキーニ、さやいんげん、とうもろこし、枝豆、パプリカ、ピーマン、ししとう、ゴーヤ、かぼちゃ



ナスのずんだ和え



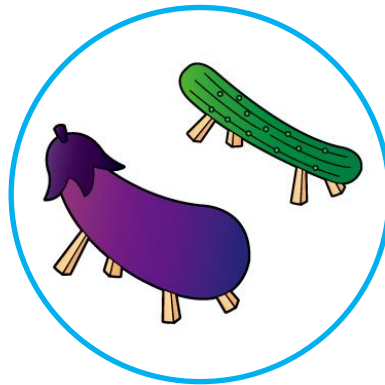
夏野菜カレー



夏野菜のさっぱり炒め



かぼちゃとナスの炊き合わせ



トウモロコシごはん



キュウリとカニ蒲鉾の和え物



ピーマンと桜エビのきんぴら



ショウガごはん

涼しさをいただく夏のデザート



わらび餅



葛まんじゅう



スイカと白玉



コーヒーゼリー



ずんだ餅



水羊羹



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。