

立秋

◆◆◆ 涼風至

『すずかぜ いたる』 8月7日～11日頃

暑さの中、涼しい風が吹き抜け始めます。

夏の水田での作業は過酷なもの。一瞬の風に感謝する頃です。

- ・夏野菜の揚げマリネ
- ・キュウリとちくわの鰹節あえ

◆夏野菜の揚げマリネ

材料 ナス・ピーマン（緑と赤）
パプリカ・トマト

- ① 材料をそれぞれ一口大に切る。（乱切り）
ナスは水にさらしておく。
- ② トマト以外の切った野菜を、サラダオイルでさっと揚げる。
- ③ 野菜が熱いうちに、酢・砂糖で味付けをする。



◆キュウリとちくわの鰹節あえ

材料 キュウリ・ちくわ・鰹節

- ① 材料をそれぞれ一口大に切る。
- ② 鰹節を乾煎りする。
- ③ キュウリ・ちくわ・乾煎りした鰹節をあえて、醤油で味を調える。



◎シソづくしご飯と一緒にいただきました。

“キュウリ”

キュウリは90%以上が水分。栄養学的にはあまり期待できませんが、むくみ改善や解熱などに効果があるといわれています。
表面のトゲが鋭いものを選ぶといいようです。

季節の変わり目でもあり、夏の疲れが出やすい時期には、さっぱりと食べられる夏野菜の揚げマリネ。ナス・トマト・ピーマンは、暑さで疲れた体を冷却する効果のある夏野菜の代表です。

疲労回復効果のある酢・砂糖との相性もよい夏野菜。

ピーマン特有の苦みも一度素揚げにして、酢・砂糖と組み合わせることにより、食べやすくなります。見た目にも彩り豊かになり、食欲促進効果が期待できます。

立秋

◆◆◆
寒蟬鳴

『ひぐらしなく』 8月12日～16日頃

ヒグラシ（カナカナ）が鳴き始めます。実は7月から鳴いているのですが、朝夕の涼しい時間に鳴くので、秋のセミと考えられたようです。

・とimotoがらの煮物

◆とimotoがらの煮物

材料 とimotoがら・サツマイモ
ニンジン・オクラ

- ① とimotoがらは薄く皮をむき、一口大の大きさに切る。他の野菜も同くらいの大きさに切る。オクラは塩もみをしてから切る。
- ② サツマイモ・ニンジン・オクラを、だし汁と醤油と砂糖で煮る。
- ③ 全体に火が通ったら、とimotoがらを入れて全体を煮ながら味を調える。

◎ご飯、白身魚のムニエル、青シソ入り卵焼きと一緒にいただきました。



“とimotoがら”

夏から秋にかけてが旬のimotoがら。鹿児島ではもっぱら“とimotoがら”の呼び名で親しまれる食材です。はす芋の葉柄で“ズイキ”とも言います。ズイキには豊富な不溶性食物繊維が含まれます。不溶性食物繊維は胃や腸の中で水分を吸収して大きく膨らみ、それによって腸の動きを活発にさせる働きがあると同時に、身体に有害な物質と吸着する性質があり、一緒に便として排出してくれます。

太くて安定感のある見た目とは対照的に、中はふわふわのスポンジのようです。野菜が不足しがちな暑い季節には、生でも煮ても美味しい夏野菜のひとつです。

“シソ”

シソは香味野菜として、和食ではもっぱら生で食されることが多い食材です。昔から薬用として用いられ、食欲増進や発汗作用などの効果があります。βカロチンが野菜の中でも特に多く、抗酸化作用に効果があると言われてい

ます。アレルギー疾患の症状の軽減に効果があることもわかっています。肉や魚のつまものとしても使用されますが、シソ独特の香り成分が、防腐作用に優れ、食中毒防止の働きがあることに起因しています。

立秋

◆◆◆
蒙霧升降

『ふかききり まとう』 8月17日～22日頃

濃い霧がたち始めます。

田んぼにはたくさんのトンボが飛び交います。秋の景色が里に広がります。

・きのことひじきのシューマイ

◆きのことひじきのシューマイ

材料 シイタケ・シメジ・エノキ
ひじき・豚ひき肉
シューマイの皮・キャベツ

- ① シイタケ・シメジ・エノキはみじん切りにする。ひじきは水にもどしておく。
- ② みじん切りにした材料と豚ひき肉を混ぜ合わせて、つなぎに片栗粉を入れ、塩で薄く味をつける。
- ③ シューマイの皮で②の具を包む。
- ④ 蒸し器にキャベツを敷き、その上にシューマイをのせて中に火が通るまで蒸す。

◎自家製ゆかりご飯、錦江湾産イカ入り切干大根と一緒にいただきました。



“ひじき”

ひじきは、骨や歯を作るために重要な栄養素であるカルシウムを豊富に含んでいます。同時に鉄分も多く、こちらは血液や毛髪などを作るために欠かせない栄養素です。免疫力を高める効果もあり、育ちざかりの子どもたちにとって不可欠な栄養素のひとつです。

主にひじき煮としていただくことが多いのですが、他のいろんな食材との相性もよく、独特のうまみ（だし成分）があります。

“切干大根”

切干大根は、大根を天日で干して乾燥させることにより、糖化され甘味が更に増し、栄養価も増加します。

カルシウム・鉄分・ビタミンB1/B2においては、大根の時よりはるかに栄養価が増すので、日常の食生活に積極的に取り入れたい食材です。

食物繊維も豊富で、胃や腸で水分を含むことによって、少しの量でも満腹感を得られる効果も。保温効果も高く、冷え性予防にも効果があり、もっともっと日常の食事に取り入れたい食材のひとつです。