



ビブリアキッチン



2024 年 6 月発行（第 15 号） 相生市立図書館 ☎0791-23-5151

夏の土用 ～「う」のつく食べ物で暑気払い～

土用の丑の日にウナギを食べる習慣は、江戸時代に広まったといわれます。ウナギのほかにも、消化のよいうどんや疲労回復に効果のある梅干し、瓜などを食べ、厳しい暑さを乗り切りましょう。



さっぱり夏味な美容レシピ 豚肉とズッキーニの梅肉ソース

材料 （2 人分）

ズッキーニ	2/3 本	100 g
塩	少々	
豚肉		150 g
くしゃぶしゃぶ用>		
【調味料 A】		
梅干し		20 g
く（はちみつ梅）たたいておく>		
白だし	小さじ 1	5 g
醤油	小さじ 1/2	3 g
砂糖	小さじ 1/5	0.6 g
大葉	2 枚	2 g
く千切り>		



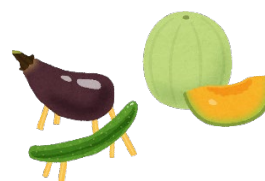
【管理栄養士から一言】

梅肉の酸味と大葉でさっぱりとして食べやすい 1 品です。ズッキーニの食感もアクセントになっています。ズッキーニには、ビタミン C が含まれます。ビタミン C はハリのある肌を作るのに必要なコラーゲンの生成を促します。また、抗酸化ビタミンは動脈硬化を起こしやすくする過酸化物質を作り出すのを防ぎます。冷たいお蕎麦やそうめんの上に具として使っても美味しいです。



★作り方★

- ズッキーニはピーラーで長めにスライスし、塩をふって 5 分ほど置き、水洗いをして水気を切っておく。
- 豚肉は沸騰した湯で茹で、火を通しておく。
- ①のズッキーニと②の豚肉を混ぜ合わせた【調味料 A】で和え、大葉を飾る。



ソラレピ ソラレピ HP 参照



『今日のうどん』

飽きないおいしさ 65 品

満留 邦子//著 成美堂出版 598



『日本の 365 日に会いに行く』

二十四節気・七十二候・伝統文化・歴史・祭事・季節の味・四季の花々

永岡書店編集部//編著 永岡書店 386

