

# 6月 食のカレンダー

2015年6月

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

- ◆誕生石  
パール、ムーンストーン  
アレキサンドライト
- ◆星座  
双子座（6月21日まで）  
蟹座（6月22日から）
- ◆誕生花  
ばら、グラジオラス

今日は何の日？

【参照】 <http://today.jp.org/>

日	何の日	いわれ・制定年
6日	山形さくらんぼの日	JA全農山形が制定。 高品質な『山形のさくらんぼ』をさらに広くPRするのが目的。 日付は数字の6がさくらんぼのシルエットに見えることと、6月に収穫の最盛期を迎えることから。
12日	恋と革命のインドカレーの日	中村屋が制定。 この名称は創業者である相馬愛蔵氏の娘がインド独立運動活動家のラス・ビハリ・ボース氏と恋に落ちたことをきっかけに、インドカレーが誕生したことから。 日付は1927年(昭和2年)6月12日、新宿に喫茶部を開設し、日本初の「純印度式カレー」を売り出したことから。
16日	麦とろの日	『麦ごはんの会』が制定。 麦とろご飯の美味しさをより多くの人々に知ってもらい、麦ごはんのイメージアップと普及をめざすのが目的。 日付は『ム(6)ギトロ(16)』の語呂合わせから。

## 初夏の味わい びわ



### ★ 今月のレシピ ★

#### びわのゼリー

びわ……………6個	砂糖……………70g
白ワイン…250cc	レモン汁…30cc
粉ゼラチン………10g	水……………200cc

- ① びわは皮をむき縦二つに割り、種と薄皮を取ります。
- ② 鍋にびわと砂糖、白ワインと水を加え、煮立つまで中火、その後弱火であくを取りながら7～8分煮込みます。
- ③ レモン汁を加え火を止めます。味見をして甘さが足りないようであれば砂糖で調節した後、粉ゼラチンを入れてよく溶かします。
- ④ ③を静かに器に入れ、冷蔵庫で冷やして出来上がり。

※実はゼリー1個につき、1個半程度を目安に入れてください。



初夏が旬で、この時期みずみずしくおいしいびわは中国西部が原産とされ、日本には古代に持ち込まれ広まり、江戸時代以降に果樹として広く栽培が始められたとされています。

近年では06年に新たに種無し品種の「希房」が品種登録を受け栽培がされるようになりました。

種をまくと比較的発芽しやすく、成長も早いことから庭木としてもなじみが深いのではないのでしょうか。

食べ方としては、果実は生食するほかジャムや缶詰などの加工品として、葉は乾燥させてびわ茶に。皮をむいた種は杏仁豆腐の香りの元となるベンズアルデヒドが含まれますので、砕いてから煮出して風味を付けます(種や葉を直接食べることは避けましょう)。

果実には咳止めや嘔吐に対して効果があるとされている一方、葉や種にはアミグダリンという物質が含まれ、葉の上にお灸を乗せて熱する事で鎮痛作用があるとも言われ、民間療法の一つとして活用されてきました。