



7月 食のカレンダー

2015年7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	31	

星 座：かに座(7月22日まで)
しし座(7月23日から)

誕生石：ルビー

カーネリアン

誕生花：百合

トルコ桔梗 等

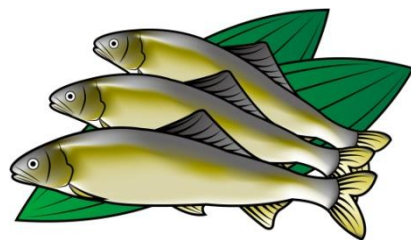
今日は何の日？

【参考】 <http://today.jp.org/>

日	何の日	いわれ・制定年
1日	じゅんさいの日	秋田県の三種町森岳じゅんさいの里活性化協議会が制定しました。 日付は『じゅん(6月(June))き(3)い(1)』の語呂合わせですが、6月31日は存在しないことから7月1日になりました。
16日	駅弁記念日	1885年のこの日に開業した日本鉄道(当時)の宇都宮駅で、日本初の駅弁が発売されたとの説があることから制定されました。
23日	カシスの日	日本カシス協会が制定しました。 人々の健康に寄与するカシスへの関心を高めてもらうのが目的です。 日付は果実のカシスが収穫される時期に大暑となることが多いことからとされています。

今月の食材

あゆ(鮎)



◆この季節が旬とされています

夏の風物詩とされるあゆはほぼ日本全国に分布しています。
初夏のあゆはその香りを、晩夏のあゆは腹子を味わうとも言われるほど、夏が旬とされる魚です。
骨もやわらかく、内臓も主に岩に生える藻を主食とするため臭みが少ないため、頭を除いたほとんどの部分

が食べられます。
ただし、この藻が生えている場所に泥が多いか、砂が多いかで内臓に泥が溜まっていることがあり、泥が多い場合は内臓は取り除いた方がよいとされています。

◆養殖もので手軽に・・・

また、近年は養殖のあゆも増えてきており、こちらは天然ものと比べて

脂がのりがよいことが特徴です。

◆近くの川でも見られるかも・・・

海外では汚染等で生息域が減少する一方で、国内では都会の河川の環境向上により姿が戻りつつあるあゆ。皆さんの近くの川でも、遡上する姿を目にする機会が増えるとよいですね。

鮎 飯

<材料：4人分>

- あゆ・・・2尾
- 米・・・2合
- 水・・・350cc
- 粗塩・・・適宜
- しょうゆ・・・20cc
- 酒・・・30cc
- だし昆布・・・10cm四方程度
- 薬味・・・適宜
(薬味は三つ葉・大葉・みょうがなど)

- ①あゆは腹を親指と人差し指でつまみ、尾に向けて腸の内容物を押し出す
- ②あゆの両面に粗塩をまぶし、軽く焦げ目がつくまで焼いておく
- ③米を研ぎ、いったん水を切る
- ④土鍋に米を戻し、水、醤油、酒とだし昆布を加えて平らにならし、その上に②を並べふたをして強火にかける
- ⑤沸騰し、さらに「パチパチ」という音がしてきたら、火を止め蒸らしておく
- ⑥10分程蒸らしたらあゆを開いて骨と頭を取り出す
- ⑦千切りにした薬味を加え、身と一緒によく混ぜ合わせて出来あがり

