



7月 食のカレンダー

2018年7月

今日は何の日？

【参照】 <http://today.jp.org/>

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				

●誕生石
ルビー

●星座

蟹座（7月22日まで）
獅子座（7月23日から）

●誕生花

百合、トルコキキョウ など

日	何の日	いわれ・制定年
3日	七味の日	唐辛子等の製造販売、卸売業を営む向井珍味堂が制定しました。いつまでも愛される製品を目指し、七味をPRすることを目的としています。日付は『七(7)味(3)』の語呂合わせから。
11日	アルカリイオン水の日	アルカリイオン整水器協議会が制定しました。アルカリイオン水やアルカリイオン整水器をより身近なものに感じてもらうことを目的としています。日付はアルカリイオン水が胃腸症状の改善を謳っているため、『お(0)な(7)かにいい(11)』と読む語呂合せから。
15日	ホッピーの日	ホッピービバレッジが制定しました。『ホッピー』を広く知ってもらうことを目的としています。日付は製造販売を開始した1948年(昭和23年)7月15日にちなんで。

◆香味野菜の代名詞です

ニンニクの原産地は中央アジアとされ、古代エジプトではすでに栽培も行われていました。日本へは中国を経由して8世紀頃には伝わっていたと推測されています。その香りから食欲の増進効果があるとされ、中華料理やイタリア料理などでは欠かすことのできない食材となっています。

特に中華料理では球根だけでなく茎(ニンニクの芽)や葉(葉ニンニク)も使用します。

生産地としては世界の8割を中国が占めていますが、国内に目を向けると青森県がトップ、次いで香川県と続いています。

◆強い滋養強壮効果があるとされています

にんにくのにおい成分となる「アリシン」には、ビタミンB1の吸収率・持続率を高め、殺菌作用やタンパク質の消化を助ける作用が期待されることから、豚肉やカキなどと相性が良いようです。また無臭有効成分の「スコルジニン」は強力な酸化還元作用があるとされ、新陳代謝の活性化も期待されます。

ただこうした香りや滋養強壮効果は仏教界において、煩惱をかき立てることで修行の妨げになるとして、ネギなどと共に「五葷(ごくん)」として忌み嫌われています。

◆ジャンボニンニクというのがありますが・・・

最近では球根の部分が分かれていない「ジャンボニンニク」というものも流通しています。

こちらは臭いが少ないことから「無臭ニンニク」とも呼ばれますが、実はニンニクとは全く別の種類になり、「ポロネギ」として知られる「リーキ」の仲間です。

ニンニク

参考：日本食品標準成分表2015年版(七訂) 他



フライパンでアヒージョ風

【材料】

ニンニク ……4~5片	アンチョビ ……一切れ
オリーブオイル…200cc	ハーブソルト ……少々
シーフード	塩コショウ ……少々
(エビ、タコ、タラなど)…150g	鷹の爪 ……一本
キノコ	
(マッシュルーム、舞茸など)…50g	
野菜類	
(ブロッコリー、アスパラなど)…100g	

【レシピ】

- ①シーフードとキノコ、野菜は一口サイズに切り、ニンニクは包丁でつぶしシーフードの両面にはあらかじめ塩コショウを振っておく
- ②フライパンにオリーブオイルとニンニク、鷹の爪、刻んだアンチョビを入れて加熱、グツグツとしたら具材を入れ弱火にし10分ほど煮る
- ③ハーブソルトで味を整えてできあがり



From the Author

バゲットと一緒に食べてもおいしいですし、余ったオリーブオイルはパスタと和えるのがオススメです