



8月 食のカレンダー

2015年8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：しし座(8月23日まで)

おとめ座(8月24日から)

誕生石：ペリドット、サードニックス

誕生花：アンスリウム、ひまわり

今日は何の日？

【参考】 <http://today.jp.n.org/>

日	何の日	いわれ・制定年
3日	ハモの日	大辰水産と徳島県漁業協同組合連合会が制定しました。土用の丑の日でおなじみのウナギに続く夏の味覚としてハモを全国にPRするのが目的です。日付はハモの地方名がハ(8)ミ(3)であり、その語呂合わせと、梅雨明けのこの時期が最も美味しいとされることから。
9日	パクチャーの日	日本パクチャー狂会が2005年8月9日に制定しました。パクチャーハウス東京がパクチャー料理を楽しんでもらおうとこの日を飲み放題にしたのが起源です。日付は『バ(8)ク(9)チャー』の語呂合せから。 ※日本パクチャー協会ではなく“狂会”が正しいのでご注意ください。
31日	野菜の日	食料品流通改善協会などが1983年に制定しました。野菜の栄養価やおいしさを見直してもらおうを目的としています。日付は『や(8)さ(3)い(1)』の語呂合せから。

今月の食材

鰹 (カツオ)



● 8~9月は戻りカツオ

8月から9月にかけては北上した鰹が南下する、いわゆる「戻りカツオ」のシーズンです。春の「初カツオ」とは異なり、栄養をつけてしっかりと脂の乗った身を堪能できます。8月は宮城県沖で取れたものから流通しますので、早いところではそろそろでは？

● あなたは背中派？お腹派？

脂が乗っているとは言っても背中側はさっぱりとしていますし、血合もあるので刺身の他に生利節として生姜で煮込んでみてもよいでしょう。お腹はしっかりと脂の乗った中トロのようになりますので、たっぷりの薬味で刺身やたたきで召し上がれ。

鰹の竜田揚げ

<材料：4人分>

- 鰹(刺身用サク)・・・大1本
- おろしニンニク・・・1片分
- おろししょうが・・・1片分
- 料理酒・・・50cc
- しょうゆ・・・50cc
- 片栗粉・・・適量
- 長ネギ・・・1/2本
- 大根(おろしておく)・・・1/4本
- ポン酢しょうゆ・・・100cc

- ① おろしニンニク、おろししょうが、料理酒、しょうゆを一緒に保存袋に入れ、漬込みだれを作ります。
- ② 鰹のサクを2cm幅に切り①に入れ、1時間ほど漬込みます。
- ③ みじん切りの長ネギと大根おろし、ポン酢しょうゆを合わせてかけだれを作っておきます。
- ④ 漬込んだ鰹の汁気を切り、片栗粉を全体にまぶし、180度程度の高温の油(分量外)でカラッと揚げます。
- ⑤ 油をしっかりと切って、かけだれを全体にまわしかけたら出来上がり。



From the Author

お弁当のおかずにしてもおいしい！！