

# 8月 食のカレンダー

2016年8月

今日は何の日

【参考】 <http://today.jpn.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			

星 座：獅子座(8月22日まで)  
乙女座(8月23日から)

誕生石：ペリドット

サードオニキス

誕生花：トルコキキョウ 等

日	何の日	いわれ・制定年
3日	八味唐辛子の日	外食チェーンの「サガミチェーン」が制定しました。独自ブレンドの七味唐がらしに胡椒を合わせた八味唐がらしの普及、促進を目的としています。日付は「はち(8)み(3)」の語呂合わせから。
5日	箱そばの日	小田急レストランシステムが制定しました。『箱そば』の愛称で親しまれている『箱根そば』の創業50周年を記念し、お客様への日頃の感謝の気持ちを表すことが目的。日付は1965年8月に『箱根そば』の第一号店が東京・新宿に開業したことから、『は(8)こ(5)そば』の語呂合わせに由来しています。
29日	焼きふぐの日	心・技・体うるふが制定しました。看板メニューの「焼きふぐ」の美味しさを多くの人に知ってもらうことを目的としています。日付は『や(8)きふ(2)ぐ(9)』の語呂合わせから。



## ブルーベリー

### ●日本国内でも多く栽培されています。

元は北アメリカを原産とし、国内で栽培が始まったのは50年程前になります。

最近では品種改良が進むと共に木のの高さが高くても3メートル程と手頃なため、庭木として植えられることも多くなりました。

ただし、ブルーベリーは異なる品種同士でないと受粉しない種類が多いため、実を収穫する事を目的とする場合は2種類以上を寄せ植えるようにしましょう。

### ●おいしいブルーベリーの見分け方は？

最近では新鮮な生のブルーベリーが販売されていますが、食べごろのものを選びましょう。

目印としては大きく張りがあり、表面が白く粉がふいたような状態のものとしてされています。

栄養価としては抗酸化物質で色素のアントシアニンやビタミンDを含んでいます。

「目に良い」と言われるアントシアニンですが、目に限らず筋力疲労を和らげる効果があるとされているだけで、薬理作用があるとは完全に解明されている訳ではありません。

### ◆ブルーベリーのヨーグルトドリンク

【材 料】 ※グラス3杯分

・ブルーベリー	15～20粒
・ヨーグルト	100g程度
・豆乳(または牛乳)	600cc
・砂糖	大さじ1・1/2
・レモン汁	少々

【作り方】

- ①生のブルーベリーは洗ってから、冷凍ブルーベリーはそのままミキサーへ、ヨーグルトや豆乳・砂糖・レモン汁数滴も加えてスイッチを入れよく混ぜる。
- ②グラスに移してできあがり！

