

# 8月 今日は何の日？

日	月	火	水	木	金	土	
						1	
2	3	4	5	6	7	8	
	はちみつの日 			ハムの日	バナナの日 オクラの日 	発酵食品の日	
9	10	11	12	13	14	15	
ハンバーグの日	山の日 焼き鳥の日			盆入り 	中日		
16	17	18	19	20	21	22	
盆明け	パイナップルの日	ビーフンの日					
23	24	25	26	27	28	29	
		即席ラーメンの日		ジェラートの日 		焼き肉の日	
30	31						
	野菜の日 						

## 今月の旬食材はコレ！

みょうが



みょうがのおいしい見分け方や保存方法をご紹介します！  
みょうがのおいしさを存分に味わえるレシピもご紹介するので、ぜひチャレンジしてみてくださいね！

➡ 2～3 ページでご紹介

## 今月の食育のおはなし

今月は、**発酵食品の日**と**お盆**のおはなしをします。  
発酵食品を使ったメニューを紹介するので、健康な体づくりを心がけていきましょう。

➡ 4 ページでご紹介

## 季節をもっと楽しく！★8月2ページ★

みょうが

みょうがの旬は  
6～10月

## みょうがの選び方と保存方法

みょうがは見た目が**ふっくらと丸みのあるもの**を選びましょう。さらに、**表面にハリ**があって、手に持って**重み**を感じるものが食べ頃とされています。サイズは大きければ良いというわけではなく、**いろつやがよく、適度な大きさで先が閉じているもの**を見つけてください。保存する場合は、**乾燥しないようにラップか袋に包んで**冷蔵庫の野菜室へ。どうしても冷凍する場合は刻んだものを袋に入れて冷凍庫で保存します。**香りが命**のみょうがです。良品を見つけたら早めに食べることをおすすめします。

いかとオクラと  
みょうがのサラダ

調理時間

15分

エネルギー

75kcal

塩分

0.6g



## 材料（2人分）

・いかの胴	100g
・オクラ	6本
・みょうが	2個
(A)	
・しょうゆ	小1
・酢	小2
・オリーブ油	小1
・こしょう	少々

提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

## 作り方

- 1 いかは皮をむき、熱湯に入れて身がぷーっとふくらんだら冷水にとり、水けをきって輪切りにする。
- 2 オクラはガクを除き、塩少々（分量外）を振ってこすり、水で洗ってから熱湯でさっとゆで、乱切りにする。
- 3 みょうがはせん切りにして水にさらし、水けをよくきる。
- 4 (A) の調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- 5 ボウルにいか、オクラ、みょうがを合わせて4のドレッシングであえ、器に盛る。



## 季節をもっと楽しく! ★8月3ページ★

みょうが



## みょうがに含まれる栄養素

みょうがはその**96%程度が水分**で出来ています。  
 100gあたりの栄養素で比べると、**カリウム・マグネシウム・βカロテン・葉酸**などはエネルギーが低いわりに多く含まれています。  
 ダイエットを考えている人にはぴったりな野菜かもしれません。  
 みょうがはその**香り成分に特徴**があり、香りを楽しみに食べる人も多いのではないのでしょうか。α-ピネンという香り成分には、**食欲増進作用**があると言われています。

## 豚ヒレ肉の香味焼き

調理時間  
20分エネルギー  
173kcal塩分  
0.9g

提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

## 材料 (2人分)

・豚ヒレ肉	100g
・酒	小2
・しめじ	80g
・みょうが	2個
・しょうが	10g
(A)	
・酒	大1
・しょうゆ	小2
・みりん	小1
・しょうが汁	小1 1/3
・植物油	小2
・サラダ菜	適宜

## 作り方

- 1 豚肉は1cm厚さに切り、塩少々(分量外)と酒をふっておく。
- 2 しめじは石づきをとり小房にわける。みょうがとしょうがはせん切りにする。
- 3 フライパンに分量の半分の油を熱し、水けをふき取った豚肉を入れて両面を色よく焼き、とり出す。
- 4 同じフライパンに残りの油を足して、しめじ、みょうが、しょうがを炒める。(A)を加えて3を戻し、ひと混ぜして火を止め、器にサラダ菜と一緒に盛る。

## 季節をもっと楽しく！★8月4ページ★

8/8(土)  
発酵食品  
の日

発酵食品の日とは、“発酵（ハッコウ）の8”と“末広がりの八（ハチ）”で「**発酵食品の無限の可能性**」を示すという意味で、制定されました。最近、テレビなどで免疫力アップが注目されています。免疫力が高く、ウイルスに負けない体を作るには「**バランスの良い食生活**」が重要です。さらに、腸内環境を整えることも大切で、発酵食品を食べると良いと言われています。腸内環境では、悪玉菌（体に悪い働きをする菌）を少なくし、善玉菌（体に良い働きをする菌）を多くすることが望ましいとされています。腸内環境を良くしてバランスの良い食生活を心掛け、健康な体づくりを意識していけるといいですね。今回は、**発酵食品を使ったレシピ**を紹介します。

8/13(木)  
～16(日)  
お盆

お盆とは、**死後の世界から帰ってくるご先祖様**をお迎えして、**感謝の気持ち**を伝える日です。一般的にキュウリとナスのお供えものが有名です。これはご先祖様が家に戻ってくる際、行き来する乗り物として作られたとされています。キュウリを馬として「**少しでも早くお迎えできるように**」、ナスを牛として「**ゆっくりのんびり帰れるように**」という思いを込めています。また、お祭りなどで踊る盆踊りは、「**家族と共に楽しいひとときを過ごせるように**」という意味も込められています。お盆には、家族団らんメニューとして、ホットプレートを使った料理やおはぎなど子供と一緒に作ってみるのもおすすめです。

## 簡単！塩こうじの蒸し鶏



## 材料（2人分）

・鶏むね肉（ブロック）	230g
・液体塩こうじ	大さじ1と1/2
・グリーンカール	適量
・レモン（くし型）	1枚
・トマト（5ミリ程度の薄切り）	大1/2個（6枚）

## 作り方

- 1 チャック袋に皮を除いた鶏むね肉と液体塩こうじを入れてよく混ぜ、空気が入らないように口を閉じ、冷蔵庫に2時間ほど入れておく。
- 2 冷蔵庫から鶏むね肉を取り出して器に入れてラップをし、600Wで約3分レンジで加熱し、約3分蒸らして熱をとり、冷ます。
- 3 別の器にトマト、レモン、グリーンカールを敷き、鶏むね肉を薄く切って盛り付ける。



提供 ハナマルキ株式会社