

7月 もぐもぐ通信



今月の旬

枝豆



みなさんこんにちは！日ざしが強くなり、暑い季節になりましたね。もうすぐやってくる夏休みを楽しみにしている人も多いと思います。さて、7月と言えば七夕！実は、七夕では夏によく食べる「あれ」が行事食になっています。今回は、そんな七夕について紹介します♪

七夕

2019年の七夕の日
7月7日 日曜日



七夕は1年に1度、「彦星（別名：牽牛）と織姫（別名：織女）」が会える日や「ささに短ざくをつるして願ひ事をする日」として今の日本では有名です。七夕は「たなばた」または「しちせき」とも読み、古くから行われている日本のお祭り行事で、一年間の重要な節目を表す五節句のひとつにも数えられています。毎年7月7日の夜に、願ひごとを書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りをする習慣が今も残ります。これは、中国などの大陸から伝わった話や習わしが、日本の風習などと混ぜ合わさって今の形になったもの。そして、あまり知られていませんが、七夕に**そうめん**を食べるとする風習が昔からあります。これは意外！、と思った人が多いんじゃないでしょうか？七夕にそうめんを食べようになった理由は、古代中国にあります。古代中国では、7月7日に死んだ王様の子が悪りようになって病気を流行らせたので、それを静めるために王様の子の好物だった**素餅**（さくべい：小麦粉と米粉を練って、なわの形にした「かりんとう」のようなおかし）をそなえるようになったことから、7月7日に素餅を食べると無病息災で過ごせる…という伝説があり、それがやがて日本にも奈良～平安時代ごろに伝わったのです。なので、日本でも中国から七夕が伝わった当初は中国と同じように無病息災を願って素餅を食べていました。しかし、この風習は日本に入ってから時間がたつにつれて、そうめんへと変化しました。油をぬってひねりわけかけたそうめんが素餅と似ており、そうめんの糸のような形が織姫を連想させることからだんだんそうめんが供えられ食されるようになったのです。この他にも、そうめんが天の川に似ているから、そうめんが織姫の織り糸に似ているからなどといった説もありますが、**1年間家族が健康に過ごせますよう**などの願ひがこめられてそうめんが食べられるようになりました。七夕の行事食として何となく食べていたそうめんですが、実は神様にそなえることで悪いことが起こらないように祈り、先祖供養をする食べ物でした。このような話を知ると、より味わい深いதாகすることができそうですね♪

色付きそうめんのひみつ！
色がついているそうめんには、それぞれの色に込められた願ひがあります。例えば…
緑色＝徳を積む人間力を高める、赤色＝父母や祖先への感謝の気持ち、黄色＝信頼、知人、友人を大切に、白色＝義務や決まりを守る、紫色＝学業の向上などがあります。そうめんを食べるときに、探してみてくださいね♪

そうめんには炭水化物が多く含まれている。野菜やお肉と一緒に食べて、夏バテをふきとばそう！

読めるかな??

何の魚の漢字がわかるかな？読みがなを書いてみよう！ ヒント：みんな魚の名前だよ！
初級 中級 上級

鮫 鮭 鯖 鰯 海豚 河豚

A.() B.() C.() D.() E.() F.()

全問正解できるかな？ 答えは右下にあるよ。

枝豆は、豆と野菜の両方の栄養を持った栄養価が高い野菜です。特に、**ビタミンB1**、**カリウム**、**食物せんい**、**鉄分**などをたくさんふくんでいます。ビタミンB1とB2は体内でとう質・し質・たんぱく質などを分解してエネルギーに変える効果があります。夏バテの原因である食よくしんから来る栄養不足の解消や、ひ疲労回復に大変効果的なのです。

実は同じ!?大豆と枝豆

一見、全然ちがうもののように見える「枝豆」と「大豆」。しかし、実は未成熟ゆくの「大豆」をしゅうかくしたものが「枝豆」です。枝豆をしゅうかくしないで、そのままにしておくことで大豆へと成長していきます。同じ植物なのに見た目には全然ちがう大豆と枝豆ですが、栄養価はどうなのでしょう？比べてみましょう！

	枝豆	大豆
たんぱく質(g)	11.5	35.3
し質(g)	6.6	19.0
食物せんい(g)	10.1	17.1
ビタミンA(μgRAE)	110	12
ビタミンB1(mg)	0.32	0.83
ビタミンC(mg)	30	0
鉄分(mg)	6.8	2.7
エネルギー(kcal)	135	433

100gあたり

大豆として乾そうさせることによって、長く保存することができるようになります。また、大豆を加工した食べ物には皆さんも良く知る「しょうゆ」や「みそ」、「とうふ」などがあります。

乾そうさせた大豆はかたくて食べにくいですが、昔の人はいろいろな方法で手を加えて、大豆をおいしく食べる工夫をしていました。

大豆を暗いところで発芽させたものを「大豆もやし」といい、大豆には含まれていないビタミンCも100gあたり33mgふくまれています。スープなどで食べると、大豆の食感が楽しめます♪

こうしてみると大豆は高カロリー食材であることが分かりますが、その理由は、し質が多いからです。し質が多いと太るのでは？と思う人もいるかもしれませんが、肥満を防止するためには、牛肉やぶた肉などの動物性たんぱく質を減らし、大豆のような植物性のたんぱく質を増やすことが大切です。

今日からあなたも枝豆はかせ！?おいしい枝豆のゆで方

〈作り方〉

枝豆をふっとうさせた水に塩(水の4%)を入れて混ぜ、枝豆を入れます。枝豆を投入した後はポコポコとはげしくふっとうしない程度の火加減にします。長時間火にかけてしまうとプリプリ感がなくなってしまうので、ゆで時間は5～6分以内にします。ゆで上がった枝豆は水であらったり氷水につけてしまうと水っぽくなりやすいので、ザルなどに開けてうちわであおいだり、風通しのよいすずしい場所に置きます。ゆでたてよりも1～2時間置いてから食べたほうがうま味が増すとされています。



栄養たっぷり！枝豆を使った簡単朝食



タマネギをよく炒めることがポイント！甘みが増しておいしく食べられます♪

【枝豆ポタージュ】

〈材料〉4人分

- ・枝豆……………100g
(豆の部分)
- ・タマネギ……………1/2個
(約100g)
- ・バター……………10g
- ・水……………2カップ
- ・固形コンソメ……………1個

上にゆでた枝豆をのせるとかわいいですよ☆

〈作り方〉

- 1.枝豆をゆがいて冷まし、さやから取り出し、薄皮をむく。
- 2.タマネギを薄切りにする。
- 3.鍋にバターを溶かし、タマネギを中火で炒める。水と固形コンソメを加え、1～2分煮る。
- 4.枝豆と冷ました3をミキサーにかける。



♪♪♪ ♪♪♪ ♪♪♪ ♪♪♪ ♪♪♪ ♪♪♪ ♪♪♪ ♪♪♪ ♪♪♪ ♪♪♪

同志社女子大学 いわほり先生