

なぜ夏の「土用の丑の日」に ウナギを食べるの？

蒸し暑〜い日が続きますね。
つい冷たい飲み物や食べ物に偏りがちで、夏バテが心配です。
ちょうどそんな頃にやってくるのが**夏の土用の丑の日**。
その日ウナギを食べると、夏バテせずに乗り切れるなんて話も聞きますが・・・

○なぜウナギを食べるの？

日本では昔から、夏の土用の期間は夏バテしやすいことから、「丑の日」に体に良い「う」の付く食べ物（梅干し・うり・うどんなど）を食べる習慣がありました。
ウナギが加わったのは諸説ありますが、その一つに、蘭学者の平賀源内がきっかけになったという話があります。

江戸時代、旬の時期でないウナギの蒲焼は、夏には売れませんでした。
そこで、夏も売り上げアップしたい！！と思ったウナギ屋さんが平賀源内に相談すると、



ウナギ屋

平賀源内先生！！
夏もウナギを売りたいのですが
どうすれば良いですか？

「**本日土用の丑の日**」という
張り紙をしなさい



平賀源内

「本日土用の丑の日」という張り紙をするように提案され、
お店は大繁盛♪
他のお店も真似するようになり、ウナギを食べる習慣が
できたそうです。

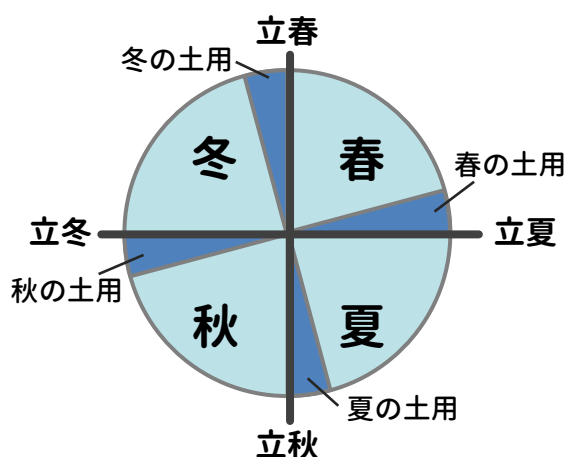
なぜ夏の「土用の丑の日」に ウナギを食べるの？

○土用の丑の日っていつ？

「土用」とは二十四節気の「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の直前の18日間（または19日間）のことを指します。

「丑(うし)の日」とは、十二支を繰り返し日ごとに割り当てるもので、「丑の日」は12日に一度あります。

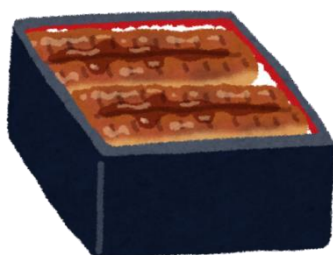
つまり土用の丑の日とは、18日間の土用の期間に十二支の丑の日が当たる日のことを言います。



スタミナアップとしても人気のウナギ。良質なたんぱく質やビタミン、ミネラルなど様々な栄養が豊富に含まれている食材です。

暑い夏を乗り切るために、献立に取り入れても良いかもしれませんいですね。

今年の土用の丑の日は
7月30日





7月のレシピ (1人前)

- ◎ご飯
- ◎厚揚げと春雨のピリ辛煮
- ◎人参ドレッシングサラダ
- ◎ふわふわ卵の中華スープ
- ◎バナナ

一人前あたり

エネルギー：545kcal
 たんぱく質：18g
 脂質：16g
 炭水化物：81g
 食塩相当量：2.9g



厚揚げと春雨のピリ辛煮

【材料】

・厚揚げ	80 g	・水	80 ml
・春雨	10 g	・鶏ガラスープ	2 g
・しいたけ	15 g	・酒	3 g
・長ねぎ	15 g	・醤油	3 g
・生姜	3 g	・オイスターソース	1 g
・にんにく	1.5 g	・砂糖	2 g
・豚ひき肉	35 g	・こしょう	0.1 g
・豆板醤	1 g	・サラダ油	2 g
・大葉	1枚	・ごま油	2 g

【作り方】

- ①厚揚げは食べやすい大きさに切り、熱湯を回しかけて油抜きをする
- ②春雨を熱湯に3分程つけて戻し、水気を切って適当な長さに切る
- ③しいたけ、長ねぎ、にんにく、しょうがを粗いみじんきりにする
- ④大葉を千切りにする
- ⑤フライパンをよく熱してサラダ油をひき、ひき肉をほぐしながら炒める
- ⑥ひき肉に9割ほど火が通ったら、にんにく、しょうがを加えて色づくまで炒め、豆板醤をませる。
- ⑦しいたけと **A** を加えて、煮立ったらアクを取り、厚揚げを加えて1～2分煮込む
- ⑧春雨、ねぎを加えてさっと煮て、ごま油を回し入れる
- ⑨器に盛り、大葉をのせて完成！

人参ドレッシングサラダ

【材料】

- レタス 40 g
- きゅうり 40 g
- ツナ 10 g
- にんじん 20 g
- **B** 酢 4 g
- ↓ みりん 1 g
- ↓ 砂糖 2 g

【作り方】

- ①レタス、キュウリは洗って水を切り、食べやすい大きさに切る
- ②にんじんをすりおろして●**B**と和える
- ③レタス、キュウリ、ツナを和えて器に盛る
- ④ ②のドレッシングをかけて完成



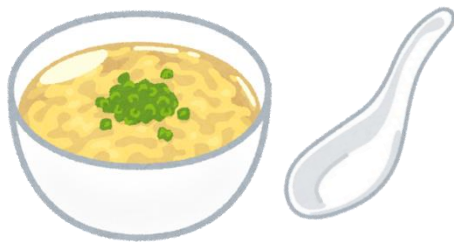
ふわふわ卵の中華スープ

【材料】

- 水 150 ml
- **C** 中華だし 2 g
- ↓ 醤油 0.5 g
- ↓ 塩 0.15 g
- 鶏卵 1/2 個

【作り方】

- ①鍋に水を入れ沸騰させる
- ②卵を溶いておく
- ③沸騰したら●**C**を入れる
- ④再び沸騰したら弱火にし、鍋をかき混ぜながら溶き卵を少しずつ加える
- ⑤卵がふわっと浮いたら火を止め完成



バナナ

【材料】

- バナナ 50 g

【作り方】

- ①半分に切って器にのせる

