

TAKACHU KITCHEN

栄養士と作るやさしい料理教室

72



メニュー

◎ご飯

◎豚肉のみそ炒め

◎ほうれん草のナムル

◎わかめのすまし汁

◎果物



豚肉のみそ炒め

材料

- | | | | |
|-----------|------|-------------|-------|
| • 豚バラスライス | 70 g | • 塩 | 3 振り |
| • キャベツ | 80 g | • 胡椒 | 2 振り |
| • にら | 15 g | • 回鍋肉の素(市販) | 25 cc |
| • 油 | 5 g | | |

作り方

- ① キャベツをざく切りにする
- ② フライパンに油、肉を入れ強火で炒める
- ③ 塩を3振り、胡椒2振りし肉のピンク色がなくなるまで炒める
- ④ ざく切りしたキャベツを入れて肉と混ぜ合わせる
- ⑤ にらと回鍋肉の素を入れて具材とよく絡める



ほうれん草のナムル

材料

• ほうれん草	50 g
Ⓐ ごま油	5 g
塩	少々
中華だし	2 g
↓ すりごま	大さじ1/2

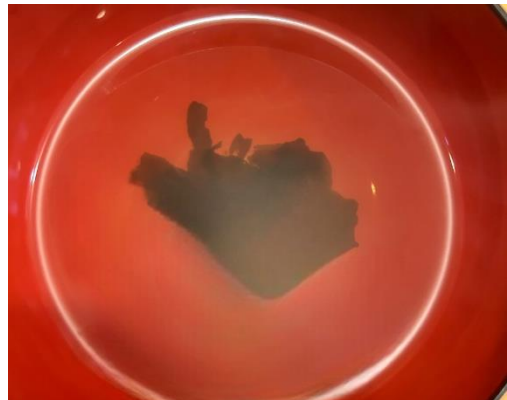
作り方

- ① ほうれん草を沸騰したお湯にいれて1分ほど茹でる
- ② 冷水にさらし、水気を絞る
- ③ 5cm程の大きさにカットする
- ④ ボウルにⒶを入れ混ぜ合わせる

わかめのすまし汁

材料

• 水	200 ml
Ⓑ 顆粒だし	1 g
酒	2.5 g
塩	0.3 g
↓ 醤油	2.5 g
• ワカメ	0.3 g



作り方

- ① 鍋に水とⒷを入れ沸騰させる
- ② 沸騰したところにワカメを入れる

七夕の歴史

おりひめとひこぼし

琴座のベガと呼ばれる織女星は裁縫の仕事、鷲座のアルタイルと呼ばれる牽牛（けんぎゅう）星は農業の仕事をつかさどる星と考えられていました。

二つの星は旧暦7月7日に天の川をはさんで最も光り輝いているように見えることから、中国でこの日を一年一度のめぐりあいの日と考え、七夕の歴史が生まれました。



七夕の雨。二人は会える？ 会えない？



七夕の夜、少しでも雨が降れば二人は会えないと伝えるところもあれば、雨でも二人は出会える、雨は織姫の嬉し涙で雨の水でけがれが洗われる

などとするところもあります。

また、二人が会えば疫病がはやるとして、会わないように雨を願うところもありました。昔は旧暦の八月十二日頃に七夕が行われていたため、干ばつに苦しんでいた地方の人々が雨を願った、ということもあるようです。