



6月 食のカレンダー

2017年6月

今日は何の日?

【参照】 <http://today.jp.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	

日	何の日	いわれ・制定年
1日	梅肉エキスの日	梅の学術研究・梅知識の普及を行っている一般財団法人梅研究会が制定しました。 梅の実のシーズンである6月初めに手作りの梅肉エキスを使ってもらうことを目的としています。
8日	ガパオの日	「ガパオ食堂」を展開する株式会社ベースが制定しました。 ガパオ(タイホーリーバジル)、鶏ひき肉などを炒め、目玉焼きをのせたごはんと一緒に食べるタイ料理のガパオごはんのさらなる普及を目的としています。 日付はガパオ食堂の設立日である2007年6月8日から。
30日	夏越ご飯の日	米穀安定供給確保支援機構が制定しました。 日本の食文化の中心で四季折々の行事にも密接に関係している「米」の新たな行事食として『夏越(なごし)ごはん』を提唱。 『夏越ごはん』は一年の前半の厄を払い、残り半年の無病息災を願うもので、粟や豆などが入ったごはんに茅の輪をイメージした夏野菜の丸いかき揚げをのせ、しょうがを効かせたおろしだれをかけたもの。 日付は6月の末日が一年の前半の最終日にあたることから。

- ◆誕生石
パール、ムーンストーン
- ◆星座
ふたご座(6月21日まで)
かに座(6月22日から)
- ◆誕生花
バラ

~今月の食材~ 紫蘇(シソ)

●独特の香りが食欲を誘います。

紫蘇にはいくつかの種類があり、中でも青紫蘇と赤紫蘇が栽培品種として有名です。
特徴の一つとなる独特な香りは「ペリラルデヒド」という成分で、嗅覚を刺激し胃液の分泌を促すほか、食欲増進や健胃作用を持つとされています。
また、薬味などに多用されることから防腐、食中毒の防止効果があると思われがちですが、この効果は5~10%程度の食塩と併用することで得られるという報告がなされており、梅干しを弁当などに防腐効果を兼ねて入れるのは理にかなっていると言うわけです。
残念ながら紫蘇単体ではこの効果は得られないようです。

●ハーブの一種なので栄養も豊富です。

日本を代表するハーブの紫蘇には栄養もいっぱい!
βカロテンはニンジン大きく上回り野菜類ではトップクラス。
カルシウムを骨に定着させたり、血液を固まりやすくするとされるビタミンKも多いほか、ビタミンB群やカリウムも他の野菜と比較してもバツグンです。
薬味としてだけでなく、普段から料理に活用して積極的に食べておきたい野菜ですね。



紫蘇入り鶏味噌つくね

☆材料

- 鶏ひき肉・・・250g
- 椎茸・・・2個
- 紫蘇・・・10枚
- 片栗粉・・・大さじ1
- 味噌・・・大さじ1
- しょうゆ・・・大さじ1
- 料理酒・・・大さじ1

☆作り方

- ①赤枠内の調味料はあらかじめ混ぜ合わせておく
- ②紫蘇は5枚をみじん切りにする。
- ③椎茸も同様にみじん切り。
- ④ボウルに鶏ひき肉と片栗粉、①②③を入れて、粘り気が出るまでよく混ぜ合わせる。
- ⑤よく混ぜ合わせた④を小判型にまとめ、大葉で挟む。
- ⑥フライパンに油(少なめ:分量外)をひき熱してから、中火で両面に焼き色が付くまで焼いたらできあがり。

参考：七訂日本食品標準成分表

食中毒菌に対する香味野菜の発育阻止作用 (和洋女子大学 1989) 他



From the Author

家庭での栽培も簡単な野菜です。最近では種から採れる紫蘇油も有名ですね。