

ちやふたー便り

8月号

旬のお野菜

通信

お盆

お盆は、日本特有のもので、一般적으로ご先祖様や亡くなった人たちの霊をまつる行事のことを指します。

8月13日 迎え火(ご先祖様を迎える)

8月16日 送り火(ご先祖様を送る)



迎える時、送る時に「精霊馬」を飾る地域があります。なので、今回は「精霊馬」について少し説明します。なぜ「ナス」と「きゅうり」を飾るのか。

例えば、お正月の時には餅をお供えするのはその時期の代表的な穀物であるからお供えされています。

お盆の頃の代表的な夏野菜としては、ナスときゅうりです。それらをお供えとして使う習慣になりました。

お迎えに馬、送りに牛をつくるのは、精霊を馬で早く迎え、帰りは牛でゆっくりと帰ってもらうためだと言われています。



きゅうり (ウリ科キュウリ属)

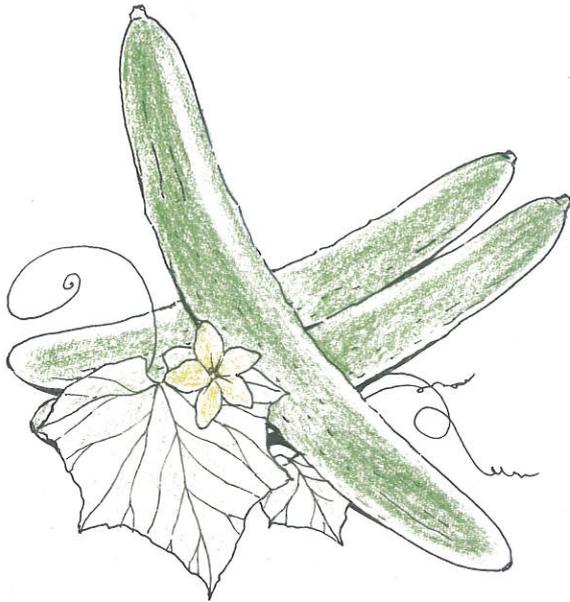
旬：6～8月

主な栄養素：ビタミンC、ビタミンK
カリウム

効用：利尿作用、むくみをとる
血液をさらさらにする

効用にもあるように、きゅうりには
むくみをとる効果があります。

きゅうりに含まれるカリウムが体にある
余分な水分を外へ排出し、むくみを
解消することになります。



きゅうりのなかまたち

・フリーダム

皮がないきゅうりで、洗いや調理がしやすい！

さわやかな色と食感を生かし、生や浅漬けがオススメです。

・白きゅうり

薄く、緑色を帯びた白いきゅうりです。

青臭さがなく、苦味も少ないので生食がオススメです。

・花きゅうり

5～6cmほどで花がついたまま出荷されます。

料理のあしらいに良く使われます。

・半白きゅうり

頭が緑で、先になるにしたがって黄緑になるきゅうりです。

皮がやわらかいので、漬物に使われます。

女臣きゅうり

長さは普通のきゅうりの半分程度の小さいきゅうりです。

◦ 変わり種

♡ や ☆ などの形をしたものもあります!!

良いきゅうりの選び方

皮 : 張りがあり水沢しいもの

いぼ : とびついているもの

太さ : 均一なもの



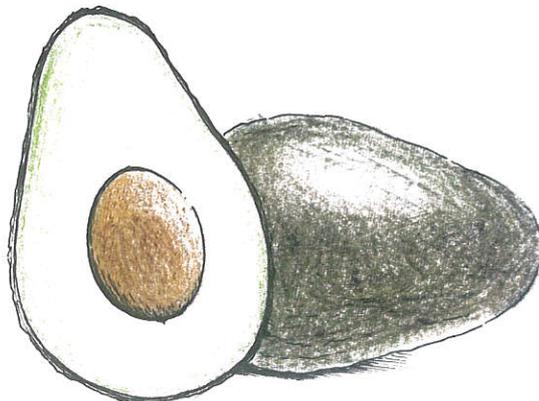
きゅうりちしき

◦ きゅうりの皮に白い粉がついているのを見たことありますか?

あれはブルームと呼ばれるきゅうりぬらでる『果粉』で、農業ではありません。水分の蒸発を防ぐ働きをするとともに、水をはじいて果実を環境の変化から守る大切な物質です!!

◦ きゅうりは世界一栄養の少ない果実としてギネスブックに載っています。... では、世界一栄養のある果物・果実も気になりますよね、それは、なんと... 『アボカド』です!!

アボカドは、コレステロールを下げる不飽和脂肪酸や、老化防止に役立つビタミンやミネラルを多く含んでいます。



みょうが (ショウガ科 ミョウガ属)



旬: 6 ~ 10月

主な栄養素: カリウム, ビタミンC

みょうが独特の香りは、α-ピネンという成分によるものです。眠気を覚ましたり、食欲を増進させたり熱を冷まし、解毒効果もあるので夏バテ解消に効果的です!!

みょうがのなままたち。

○花みょうが

みょうがは地下に茎を伸ばして成長します。地表に伸びている葉が付いた茎の様なものは茎ではなく「偽茎」と言われるものです。一般的にみょうがとして知られている赤い芽の様なものは、みょうがの花のつぼみの様なものです。

○みょうがたけ

みょうがたけは、土を盛るなどして偽茎と呼ばれる葉の部分をやわらかくなる様に栽培した竹の子の様なものです。

保存方法

ひとつずつラップで包むか、湿らせたキッチンペーパー等で包み野菜室で保存してください。まるごと冷凍保存することもできます。

みょうが知識

みょうがは古くから香味野菜として親しまれているが...
食用として栽培しているのは、なんと日本だけ!!



大葉 : 大葉には人の体に良い5つの作用があります!!

😊 ↑ 健胃作用

防腐・抗菌作用に効くペリアルデヒドが胃を健康にしてくれます。また嗅覚の神経を刺激し、食欲を増進してくれます!!

😊 ↑ 防腐・抗菌作用

ペリアルデヒドという成分が生ものなど傷みやすいものから私達の体を守ってくれます!!

😊 ↑ アレルギー抑制作用

αイレン酸(体内でエイコサペンタエン酸に変化します)が免疫力を正常にし、花粉症などアレルギー症状を緩和してくれます!!

😊 ↑ 貧血予防作用

大葉には鉄分も多く含まれています。またその吸収を助けビタミンCも多く含まれるので貧血予防に効果があります!!

😊 ↑ アンチエイジング・ガン予防作用

大葉に含まれるβカロテン(野菜の中でトウモロコシ)が視覚・聴覚・粘膜・皮肉を保護してくれます!!

さらに抗酸化作用もあり、ガン予防やアンチエイジング効果も高いです!!

○ - R X M - ○

○ 選び方 ○

- ① 葉にハリがある
- ② 全体的に水気しい
- ③ 葉の色が濃く香りが強い

○ 保存方法 ○

- ① キッチンペーパーを湿らせて
- ② 葉を一枚一枚湿らせてキッチンペーパーで挟む
- ③ ポリ袋などに入れて野菜室へ

※ 大葉は乾燥に弱いので乾かすのを防ぐのが大切です!!

モロヘイヤ



プロフィール

- *分類 アオイ科ツナソ属
- *原産地 アフリカ北部からインド西部
- *出回る時期 6月~9月頃
- *主な産地 群馬県, 愛知県, 三重県

栄養について

- β-カロテン… 抗酸化作用、視力保持、風邪予防、アンチエイジング
- 食物繊維… 腸の蠕動運動促進
- ビタミン… 骨形成に欠かせない栄養素
- カルシウム
- ムチン… 胃や消化器の粘膜保護、コレステロール吸収抑制

モロヘイヤは葉を刻むと粘りが出るのが特徴の栄養価がとても高い野菜です。
モロヘイヤはアラビア語で「王家のもの」という意味を持ちます。これは古代エジプトの王様が病を患った時、モロヘイヤのスープを飲んで回復したことが由来しています。

モロヘイヤの実には毒性があるので食べられません。茎もかたく食味が悪いので食べない方がいいでしょう。

選ぶポイントは葉先がピンツとしていてハリがあり、全体的にみずみずしく、鮮やかな緑色であることです。

湿らせたキッチンペーパーを茎に巻いてポリ袋に入れて野菜室で保存して下さい。
日持ちしないので1~2日以内に使い切ることをオススメします。
長期保存の場合、サッとゆでて水気をよく切りラップに包むか保存用袋に入れて冷凍します。
みじん切りにしたものを小分けして冷凍しておく、必要な時に使えて便利です♪”

短い時期しか楽しめないモロヘイヤ。是非ご賞味あれ!!

食用ほおずき

あまり馴染みがないように
思われますが、実はここ数年で少しずつ
着目され始めました。“キャンディランタン”や、
“ストロベリーマト”など様々な名称が
ありますが、そのどれもが甘さを含んだ
名称を与えられています。名前の通り
独特の甘酸っぱさがあり、スイーツにも
ちょっとしたアクセントとしても
使って頂けます！



お盆の時期には
ご先祖様をお迎え
するための灯の
意味合いで
飾られています。

ぷっくりつせやか

8 AUGUST

2016

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 山の日	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

カレンダーをしてみると

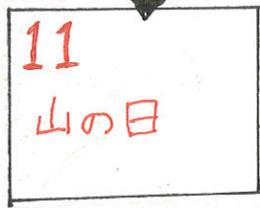
8月11日のところに

何か書いてありますね。



祝日が新たに制定されたのは
1996年の海の日以来
20年ぶりだそうです!!

~~~~~  
ZOOM  
~~~~~



山に親しむ機会を得て山の恩恵に感謝する
山の日が新たに国民の祝日として制定されました。

気が付いたら祝日が増えていて驚かれた方もいらっしゃるのではないのでしょうか？
学生の方にとっては夏休み期間中に祝日が増えてもあまり影響がないので
ちょっぴりガッカリなっているかもしれませんね。

ここからは山の日についてお話ししようかと思います。

◎ 何故“山の日”ができたのか？

↳ 「山の日」制定協議会が祝日制定の為に運動を行ったから。

◎ 何故“8月11日”なのか？

↳ 最初の案では6月の第一日曜日を山の日にしようとなっていたそうです。
何故かというこの日は「山開きの日」とされているからだそうです。

しかし、国会や企業からの意見を総合して6月ではなく、8月のお金の時期になりました。



• 6月だと社会的影響が大きく、反対意見も多かった。
• 8月だと休みが多く、経済的効果もより期待できる。
• 夏山シーズン
といった要因もあるそうですよ。

結果的に6月は
唯一祝日のない
月となりました...

一般的に8月13日からお盆休みに入るので、8月12日を山の日にすれば連休が増えるのでよいのでは?という意見もあったそうです。

しかし、8月12日は1985年に『日航ジャンボ機墜落事故』という事故が起こった日ですので、祝日とするのはふさわしくないという理由で1日ずらし、11日になったという背景があります。

◎何故“2016年”からなの?

↳「社会的影響など考慮したため」「期間を置いて国民に山の日を知ってもらうため」といった理由もありますが、「カレンダーが間に合わなかったため…」という説もあるそうです。



もしも山の日が日曜日と重なった場合
振替休日が設けられるそうです!

～ 現在制定されている国民の祝日をご紹介します ～

- 1月… 元旦, 成人の日
- 2月… 建国記念日
- 3月… 春分の日
- 4月… 昭和の日
- 5月… 憲法記念日, みどりの日, こどもの日
- 7月… 海の日
- 8月… 山の日 (New)
- 9月… 敬老の日, 秋分の日
- 10月… 体育の日
- 11月… 文化の日, 勤労感謝の日
- 12月… 天皇誕生日

全部で16日もある!

祝日は大きく分けて4つのタイプがあります。

1. 国家、天皇に関わるもの
2. 神事に関わるもの
3. 季節に関するもの
4. 戦後に概念が発生したもの

以上です。

西日本 秋季 Food convention 2016 出展!!

7/21(木)、7/22(金)

インテックス大阪にて...

弊社出展ブース前にて
記念撮影!!
素敵な表情ですね。



打ち合わせ中...

真剣な表情でギリギリまで
話し合っていました。



オススメはトマトベリー!
夕日みたいな可愛い見たと
甘味が特徴です♪

展示品たち!
珍しい商品も
取り扱っております。



。あとがき。

こんにちは。今回8月号のちやびた-便りを編集
士せ211ただまました平成27年度入社組です。今回
は8月の旬野菜について紹介士せ211ただまました。
比較的馴染み深い品目が多かったのではないかと
思います。

士2118月といえは世間では“夏休み”や“夏祭
り”があつたりと夏のイメージですね!!しかし同時に
暑さのイメージでもあります。おとらぐ夏バテに悩
ま士ゆ子方も多11と思11ます。と211、そんな夏バ
テの対策として今回紹介士せ211ただ1111品目を使
211カレーライスを作つ211み子なん211オススX211
カレーのスパイスには食欲増進・健胃作用など夏バ
テ予防にはもつ211の食べ物です!!ズッキーニを
加211れば食べごたえが増す為、特にオススX211
今年の夏は是非おいし11夏野菜で乗り切つ211ませ
んか?