

7月 食のカレンダー

2016年7月

S M T W T F S
 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
 31

今日は何の日？

【参照】 <http://today.jp.org/>

日	何の日	いわれ・制定年
1日	じゅんさいの日	三種町森岳じゅんさいの里活性化協議会が制定しました。古くからある水性植物のじゅんさいをPRするのが目的。日付は『じゅん(6月(June))さ(3)い(1)』の語呂を合わせですが、6月31日は存在しないことから7月1日になりました。また、この頃に収穫作業の最盛期を迎えることもその理由です。
13日	もつ焼きの日	丸協食産が制定しました。もつ焼の美味しさ、動物からもたらされる資源の有効活用などを広めることを目的としています。日付は『内臓(な(7)い(1)ぞう(3))』の語呂合わせから。
23日	カシスの日	日本カシス協会が制定しました。人々の健康に寄与するカシスへの関心を高めてもらうことを目的としています。日付は果実のカシスが収穫される時期の大暑となることが多いことから。

- ◆誕生石
ルビー
- ◆星座
蟹座 (7月22日まで)
獅子座 (7月23日から)
- ◆誕生花
百合、トルコキキョウ など

◆安い魚の代名詞はどこへやら・・・

かつて、マイワシと言えば安くていつでも食べられる非常に身近な魚でした。

しかし、ここ20年程は価格も高騰し、手を出しやすい価格ではなくなってしまっています。

これは50～100年単位で大幅な増減を繰り返す性質を持っていること、流通改善により足の速いイワシが刺身で食べられるようになったため、一匹丸ごとの姿のまま販売されなくなったことも一因と言われています。

とはいえ、ここ数年で漁獲量は増加傾向にあり、13年には200万トンまで回復(03年は15万トン)しており、今世紀半ばにはピークが来ると言われています。

◆築地では「七つ星」とも

側面にある星の数から築地では「七つ星」とも呼ばれています。

またアメリカなどを回遊するマイワシは星の模様がはっきり大きく、数もバラバラで「カリフォルニアマイワシ」として別種に分類され、加工用などに用いられます。

◆豊富な栄養価

近年は豊富に含まれるDHAやEPAといった不飽和脂肪酸やビタミンDが見直されています。

ただ、「捌くのがちょっと苦手・・・」という方もいるのでは？ そんな方には缶詰のかば焼きや照り焼きがおススメ。調理済みで栄養価は高いまま、生ゴミも出ず、手軽に食べられます。

マイワシ



イワシdeなめろう

【材料】

マイワシ.....中4尾	味 噌大さじ1
ショウガ.....適宜	醤 油少々
大 葉3～4枚	料 理 酒少々
長ネギ.....10cm程度	

【レシピ】

- ①マイワシは頭を外し手開きにして皮と小骨を取り、キッチンペーパーなどで水気を取っておく。
- ②ショウガはすりおろし、大葉と長ネギはみじん切りにする
- ③①を小口切りにし、②を合わせ、味噌と醤油、料理酒を加えたら、包丁で粗めに叩きながら混ぜ合わせていく。
- ④少しイワシの食感が残る程度で器に盛り付け、できあがり。

【注意】

ご飯と日本酒が進むので食べ過ぎ飲み過ぎには要注意！