



# 7月 食のカレンダー

## 2017年7月

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	31					

## 今日は何の日?

【参照】 <http://today.jpn.org/>

日	何の日	いわれ・制定年
1日	さしみこんにやくの日	ヨコオデリーフーズが制定しました。同社の人気商品のひとつである『さしみこんにやく』のPRを目的としています。日付は同社が1999年7月1日に『月のうさぎおさしみこんにやく』を発売したことから。
8日	シーザーサラダの日	キュービーが制定しました。シーザーサラダの消費拡大を目的としています。日付は1974年7月4日にメキシコのホテル「シーザーズプレイス」でシーザー・カルディーニ氏が即興で作ったサラダが評判となり、これが「シーザーサラダ」の起源とされることからです。
10日	日本なまずの日	日本なまず生産株式会社が制定しました。なまずを食べると産後の肥立ちが良いとも言われ、暑い夏のスタミナ食としてふさわしいことから日本なまずを幅広い世代に食べてもらうのが目的です。日付は『な(7)まず(10)』の語呂合わせから来ています。

- ◆ 誕生石  
ルビー、カーネリアン
- ◆ 星座  
かに座 (7月22日まで)  
しし座 (7月23日から)
- ◆ 誕生花  
百合、ガーベラ など

## ～今月の食材～ 新生姜



### ☆ 夏の内に味わいたい爽やかな風味

新生姜は年に2シーズンあるとされています。うち一つは秋以降に収穫される根生姜のみのもの。もう一つは6月から8月頃にかけて収穫される鮮やかな赤い茎の部分が付いたまま出荷されるものに分けられます。

特に今の時期の新生姜は爽やかな辛味とほのかな甘みがあり、これを活かした甘酢漬けやシロップなどの甘味を感じられる料理が良く合います。たっぷりとすりおろして生姜焼きなどに使っても、甘みを感じられていいですね。

### ☆ 夏の間は常備しておく便利なシロップ

今回のレシピは新生姜をたっぷり使ったジンジャーシロップ。簡単に作ることができ、冷蔵庫で保存も出来ます。炭酸水で割ればジンジャーエールになりますし、紅茶で割ればジンジャーティー。冷たくしても暖かくしてもおいしいドリンクができますよ。

参考：七訂日本食品標準成分表

旬の食材百科：<http://foodlink.jp/syokuzaihyakka/> 他

## ジンジャーシロップ

### ☆ 材料

- 新生姜 …… 500g
- 砂糖 …… 500g
- レモン汁 …… 大さじ3

### ☆ 作り方

- ① 新生姜は薄くスライスしボウルに移す。
- ② ①に砂糖を入れ全体を良く混ぜ、3～40分寝かせる(水が大量に出ます)。
- ③ ②を水ごと鍋に移し沸騰させます。あくを取りながら、弱火でコトコトと30分煮込みます。
- ④ 火を止めてレモン汁を加え軽く混ぜ、そのまま常温まで冷まします。
- ⑤ 煮沸消毒した容器に移せば冷蔵保存で1ヶ月程持たすこともできますよ。



From the Author

シロップには香り付けにシナモンやカルダモンを加えても良いですね。