

# 8月 食のカレンダー

2017年8月

今日は何の日

【参考】 <http://today.jpn.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	31		

星座：獅子座(8月22日まで)

乙女座(8月23日から)

誕生石：ペリドット

サードオニキス

誕生花：トルコキキョウ 等

日	何の日	いわれ・制定年
1日	バイキングの日	帝国ホテルが2008年4月にしました。日付は1958年(昭和33年)の8月1日に、帝国ホテルがレストラン『インペリアルバイキング』をオープンさせたことに由来しています。
9日	薬膳の日	薬膳カフェを展開する株式会社grinが制定しました。薬膳に対する正しい理解と幅広い世代への普及、薬膳を通して多くの人々の健康に貢献することを目的としています。日付は『や(8)く(9)ぜん』の語呂合わせから。
18日	ビーフンの日	ビーフン協会が制定しました。ビーフンの持つ栄養価や食感の良さをアピールする日。日付はビーフン(米粉)が米でできた麺であることから、感謝の気持ちを込めて八(8)十八(18)を組み合わせた『米』の字に由来しています。

## ツルムラサキ

参考URL：<http://www.yasainavi.com/zukan/tsurumurasaki.htm>

七訂日本食品標準成分表 他



ツルムラサキは東南アジア地域を原産とする野菜で、現在は東南アジアから中国まで分布しています。

現地では炒め物やスープの具などで用いられ、広く知られた野菜です。

日本へは江戸時代ごろには既に伝わって食べられていたようですが、広く一般家庭で食べられるようになったのは70年代以降とされています。

ツルムラサキは蔓が紫色の「赤茎種」と緑色の「青茎種」の二種類がありますが、流通しているほとんどのものが「青茎種」です。

加熱すると特有のぬめりが出るほか、土のような香りがあるのも特徴です。

栄養価は非常に高くカルシウム、βカロテン、鉄などを豊富に含み、独特のぬめりには胃粘膜を保護する作用があるほか、豊富に含まれるサポニン類には血糖値上昇抑制効果があることが近年の研究で明らかになっています。

## ツルムラサキのだし

～山形名物のだしをつるむらさきで～

### 材 料

- ツルムラサキ・・・1把
- オクラ・・・5本
- 切り昆布・・・適宜
- めんつゆ・・・かぶる程度

※ねぎ、大葉、みょうがなど、お好みの薬味を加えてアレンジしてもおいしいですよ。

### 作り方

- ①鍋に湯を沸かし沸騰させ、オクラとツルムラサキを茹でる。
- ②①を2分程度茹でたら、ざるにかけ冷水で冷ます。  
(オクラのヘタは取り除く)
- ③水気を切った②をまな板でみじん切りにしてどんぶりへ。
- ④切り昆布とめんつゆを加え、味が行き渡るようよくかき混ぜる。
- ⑤冷蔵庫で味が馴染むまで冷やして完成。



From the Author

夏バテ気味で食欲がない時にはぴったりです