

今月のレシピ

調理・監修  学校法人ミズモト学園
東海調理製菓専門学校
静岡県浜松市中区板屋町101-11
<http://www.mizumoto.ac.jp/chori/>



そうめん1人分の栄養成分 エネルギー 285kcal
たんぱく質 7.6g
脂質 0.9g
塩分 3g

日本料理担当 大石勝洋
手作りそうめんつゆ

(4人分)

材料	分量	目安量
だし汁	700cc	3.5カップ
濃口しょうゆ	100cc	1/2カップ
みりん	100cc	1/2カップ

【作り方】

- 調味料をあわせ鍋で沸かす。
(みりんのアルコールをとばし、コクをだす)
- 冷蔵庫で冷やし、小鉢に入れる。

※1人あたり エネルギー 78kcal
たんぱく質 2.9g
脂質 0g
塩分 3.6g



いつも食べている“そうめん” ひと手間かけると違う料理に変身！！

日本料理担当 大石勝洋
酢味噌そうめんたれ

(4人分)

材料	分量	目安量
白味噌	200g	1カップ弱
卵黄	15g	1ヶ
酒	45g	大3
みりん	54g	大3
砂糖	36g	大4
ゴマ	7g	大1
酢	45g	大3
煉り辛子	3g	小1
薄口しょうゆ	1g	

【作り方】

- 白味噌、卵黄、酒、みりん、砂糖を合わせ火にかけアルコールをとばす。
- すり鉢に胡麻を入れ軽くする
(香りが出る位)
- ②に①を入れ、辛子、酢を混ぜ合わせる。
- だし汁でのばし、薄口、砂糖で味を整える。
- 冷蔵庫で冷やし、小鉢に入れる。

※1人あたり エネルギー 207kcal
たんぱく質 7.3g
脂質 5.4g
塩分 6.3g

中国料理担当 竹内峰央
中華風つけめんダレ

(4人分)


材料	分量	目安量
砂糖	15g	大1
酢	35g	大2
しょうゆ	100g	1/2カップ
にんにく	5g	小1
生姜	3g	小1弱
豆板醤	5g	小1
煉りゴマ	65g	大4
ラー油	10g	大1

【作り方】

- 材料を全て混ぜ合わせる。
- 冷蔵庫で冷やし、小鉢に入れる。

※1人あたり エネルギー 118kcal
たんぱく質 4.0g
脂質 7.7g
塩分 3.8g



 フランスへ留学！本場で料理・製菓を学ぶ専門学校



シャトー・ド・ヴィニー
東海調理製菓専門学校フランス校



たから健康レター

第11号
2009/7

“自分の体は自分で守る”時代。この「たから健康レター」は病気治癒の対処法ばかりでなく、気づきにくい身体の黄色信号チェック法など、健やかな生活スタイル創造に向けた健康情報を取り上げます。



特集

行事食について

今月のレシピ

P. 3
手作りそうめんつゆ
酢味噌そうめんたれ



発行元：株式会社トラストファーマシー
住所：東京都豊島区南池袋2-6-10
プリモプラート3F
TEL:03-5958-3137
FAX:03-5958-3138

特集

行事食について

～七夕とそうめん～

古来、私たち日本人の食事は「晴(はれ)」と「褻(け)」に分けて営まれていました。「晴」は物日、旗日、節句などと呼ばれ、普段の仕事を休んでお祝いする年中行事や、人生の節目、節目における儀式を指します。そして、これらの行事の際には、必ず普段とは異なった特別な食物を供え、食べるという習慣がありました。これが「行事食」と呼ばれるもので、平常の食事内容とは明確に区別されてきたのです。

しかし近年、食生活の多様化・合理化や食生活の変化に伴って、各種行事も簡略化されたり、消滅するなどして「はれ」と「け」の食事内容についても格差がみられなくなっています。このため日本人の食文化を支える上で重要な役割(農作物の方策や人の健やかな成長・健康・長寿を祈るなど)を果たしてきた「行事食」を、それぞれの家庭で守り伝えていきたいものですね。

7月7日といえば、七夕です。

七夕の始まりは、日本古来の豊作を願った神事「棚機(たなばた)」、「織姫と彦星の言い伝え」、中国の行事「乞巧奠(きこうでん)」によります。



棚機は7月7日の夜に行われたことから七夕を「たなばた」と読むようになったと言われています。

乞巧奠はもともと織姫のように、はた織りや裁縫が上達するように願ったものでしたが、次第に芸術の上達も願うようになり短冊に願いを書いて星に祈るお祭りとなりました。

薬局オリジナル商品

商品の購入・詳細は
薬局スタッフに



CoQ10



皆様の健康をサポート

¥3,990 (税込)

黒豆健康茶



お試し用も
ございます

¥1,680 (税込)

七夕に願いをこめて・・・

七夕の関わる食べ物といえば「**そうめん**」です。
みなさん、ご存知でしたか？



そもそも、どうして七夕に**そうめん**なのか？

その由来は古く、1200年前にまで遡ります。

日本に伝わったのは奈良時代。その当時は「索餅(さくべい)」と呼ばれていました。

とある中国の高名な方の子どもが幼くしてなくなり、悪い神となって人々に熱病をもたらしたため、生前その子の好物だった索餅を備えて供養したところ、災厄が治まったということです。

また、七夕は畑作の収穫を祈り、神やその恵みに感謝する行事でもありました。

ただ単に暑い季節だから冷たい素麺を、というわけではないんですね。

ちなみに、「索餅」はその後「索麺」と呼ばれ、その「さくめん」がなまって「そうめん」になったと言われています。



そして、7月7日は小暑でもあります。
夏至と立秋の間にあり、梅雨明けが近づき、暑さが本格的になる日をさします。
こういった行事食を取り入れながら、
暑い夏を乗り切っていきましょう！！

そうめんの豆知識

【そうめんの栄養】

小麦、食塩、油、水を原料として作られており、ツルっとした食感。小麦が糊化した状態で、消化吸収が良い食材です。食欲がなくなるこれからの季節にはピッタリです。
麺だけでなく、肉・卵・乳製品など

【冷麦・うどんとの違い】

実は麺の太さや製法によって名称が変わるのです。

※日本農林規格(JAS規格)

そうめん・・・1.3mm未満

冷 麦・・・1.3~1.7mm未満