

いづつや

7月 文月 (ふみづき・ふづき)

菡萏草 (やぶかんそう)

百合科 ワスレグサ属 (花が一日でしぼむところから)
名前の由来である花が一日限りで終る為、菡萏草
は忘れ草。中国の漢文にも「忘憂草」として登場
します。

若葉や若芽はみ菜にもなるようです。若芽にマヨ
ネーズをつけて食べたりできるようです。

中国から渡来した植物です。万葉集にも多く詠
われています。同じ忘れ草の仲間に「野菡萏」と
「浜菡萏」があります。花言葉は、「苦しみからの解放
宣言」「怒いを忘れる」

柳本八景が、この歌をよんでいます。

お宿の軒に生きた草見れば
恋忘れ草見ればまた生ひぞ

※意味お宿の軒には忘れ草(生えているけれど)恋を忘れさせてく
る忘れ草はまた生えてはこない。



日焼け

日焼けといえは紫外線。紫外線が皮膚
にあたると、表皮の基底層でメラニン(褐色の色素)
が分泌され、皮膚を自ら守ろうとします。このメラ
ニンが膚を黒くするので。日焼けで分泌された
メラニンは表皮の表面に押し上げられ、普通は古い
皮膚とともにとれていきます。そのため若い人の
肌はもとの色に戻るのが早いのですが、歳をと
るともと回復力が鈍りメラニンが表皮内に残り
シミにアたり、皮膚の弾力が生を失っているコ
レのように繊維がこわれて小ジワを増やし
たりします。人生百年の現代を美しく生きる
ために、日焼け防止はもとにしましょう。
人参・にら・かしまちなどβカロチンを含む緑
黄色野菜をとり、ビタミンE・レシチンを含む卵
大豆など食すると光障害を起しにくくなります。

もうすぐ梅雨明け。今年も猛暑の
予報です。よしお・おだれの準備
はお済みですか？配達させていただきます。
解暑は傷んでいませんか？張替
えは、2700円から。お多き取りに
お伺いさせていただきます。

肉巻豆腐ステーキ (2人分)

＜材料＞

もめん豆腐...1丁・豚バラ肉切り肉...4枚
塩・コショウ...少々・小麦粉...少々
サラダ油・バター・しょうゆ・みりん

＜作り方＞

豆腐はペーパータオルに包みおしを15分程置いて
しっかり水切りする。縦4等分に切り、塩・コショウを少々
ふり豚肉を1枚ずつ巻きつけて小麦粉をうすくまぶす。
フライパンに油をひき豚肉で巻いたものを巻き終わりを
下にして入れる。時々返しおがら全体に焼き色が
つくまで6〜7分焼く。肉巻きをフライパンの端に寄せ
ペーパータオルで油をふきとりバター10gを入れとけてき
たら、しょうゆ・みりんを各大さじ1をカオえてからめる。
器にもり、フライパンに残った、油をかける。
つけあわせは、レタス・スロッキー・トマトが良いか
もしれませんね？

※豆腐はひと手間でもっとおいしくいただけます。
調理のいちばん初めにペーパータオルに取り出ると、余分な
水けがきれて、味がしみますよ。

山城ガスセンター いづつや
0120-76-1228・0774-76-5055