

いづつや

8月 葉月 (はづき)

露草 (つゆくさ)

朝咲いた花が昼しほむことが朝露を連想させる事から「露草」と名付けられた説と、古くは「つきくさ」と呼ばれ、それが「つゆくさ」になったという説もあるようです。「つきくさ」は、月草とも着草とも表わされ元々は花弁の青い色が着きやすいことから着草」と呼ばれていたとも言われています。

花の青い色素はアントシアニン系の化合物で、着いても容易に退色する性質を持つ為、染の物の下絵を描くための絵の具として用いられたようです。

花の季節に全草を乾燥させたものは鴨跖草(おうぜきそう)と呼ばれ、下痢止めや解熱などに用いられるようです。



グリルで時短おいしく調理

先日テレビでコンロのグリルは高温にするので調理時間も早くおいしく出来上がると言っていました。

グリルには、片面焼き・両面焼き・水有り・水無しと色々ありますが、そこは各自で調節して調理してみてください。

◆グリルで牛キム

鳥もも肉に塩・コショウ・レモン汁をふりかけ、皮がパリリンとする迄焼く。その後アルミホイルを上からかぶせて20分ほど焼く(お肉にナイフをいれ、肉汁がにじみ出てくるまで)

◆豚バラ肉巻きおにぎり

豚バラ肉を焼き肉のたれにつけておく(15分) ごはん、ごまをいれ少しおにぎりにお肉の枚数に合わせてきる。アルミホイルを4枚としてから網の上に広げる。肉巻きおにぎりを置き強火で7分位焼く。タレをぬりアタマ2分位焼く。

◆エリンギの青のり塩焼き

エリンギを切り、オリーブオイルをからめる。アルミホイルを網の上にひきエリンギをのせて焼く。青のりと塩を混ぜた物をお皿に広げておき焼けたエリンギにのせる。お皿を焼きたまは、とうもろこし・冷凍ピザが簡単焼けます。ヒューマンの肉語めも、調理から焼き上がりまで30分かかりませんので、ぜひ作ってみてください。※グリルは片付けが大変と思われがちですが、調理が終われば、お皿ごと洗えば済みます。最後まで残った油を冷えてバターで洗えば、いざいざいづつや。

8月7日は立秋です。暦の上では秋

しかし、立秋が暑さの頂点となるようです。暑さを乗り切るための水分補給方法です。熱中症対策・夏バテ防止も、こまめに水分補給が必要です。正しい水分補給は身体を元気にしてくれます。私たちの身体は約65%は水分からできています。水分は大切な栄養素を運んだり、老廃物の排出を助けて、体温を調節したりと生命維持に欠かせない大切な役割を果たしています。排泄・汗・呼吸などで1日約2.3リットルの水分が失われ、こまめに水分補給が必要ですが2.3リットル全てを水で摂る必要はなく、1日1.5リットルを目安に、暑いと感じる時に補給するようにしましょう。水分の蒸発は血液の濃度を上げてしまい、身体が正常に働けなくなり、脱水症状の原因となります。冷たい水も内臓が冷えて、食慾不振や下痢といった腸のトラブルの原因にもなります。夏の水分補給には、「ウリ科」の野菜・果物、キュウリ・ゴーヤ・スイカなどがおすすめです。水分だけでなく、マグネシウム・カリウムも多く含まれるので、塩分濃度を保ちながら水分を補給する事ができます。秋は近づくに従って、頑張り暑さを乗り切りましょう。

アルバイト募集

フロパン検査士の
アルバイトを募集しております。
※詳しくは、下記までお問い合わせ下さい。

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