

いづつや

8月 葉月 (はづき)

百日紅 (さるすべり)



サルスベリ(百日紅=ヒョクジツコウ)は、ミソハギ科の落葉中高木、中国南部の原産です。和名は幹の肥大成長に伴って古い樹皮のゴルフ層がはがれ落ち新しいオボオベした感蝕の樹皮が表面に現れて更新していきま。猿が登ろうとしても滑ってしまうということで猿滑りと表記される事もあるようです。*実際には猿は滑るといふ簡単に上ってしまう。中国では唐代長安の紫微(宮庭)に多く植えられていたため、紫薇と呼びまれているが、比較的長い間、紅色の花が咲いていることから百日紅とも呼ばれているようです。



今夜は旬の「はす」ときゅうりを使って2品

「はす」の豚バラ巻き

〈材料〉 2人分

「はす」…… 2本 縦に六等分に切る

豚バラ…… 12枚

大根…… 適宜 取りおろし軽く水気をしぼる

貝割大根…… 適宜 こまかくきざむ (ネギでもよい)

片栗粉…… 大さ サラダ油…… 大さ めんつゆ…… 適宜

「はす」に豚バラ肉を巻きつける。巻き終った「はす」を握る。

ビニール袋に片栗粉を入れ、「はす」の豚バラ巻きを入れて、しかり口を持ってがサカサ片栗粉をまぶす。フライパンにサラダ油を

熱し焼く。焼き色をつけた弱火で焼く。「はす」がやわらかく

「はす」の肉をとり強火にしてカラッと仕上げます。お皿に盛りつけ

大根おろし、貝割大根をのせ、めんつゆをかけて完成。

お好みで七味をかけて下さい。

きゅうりと塩こんぶの白和え

〈材料〉 2人分

きゅうり…… 大さ1本 「はす」はスライスして細切り

豆腐(絹ごし)…… 1/2丁 しかり水切りしておく

★塩こんぶ…… 2〜3つまみ ★おろしごま…… 小さ ★砂糖…… 小さ

★だし(素)…… 小さ ★ごま油…… 少々 ●炊きごま…… 適宜

ボウルに水切りした豆腐を入れ、混ぜて器で滑らかにするまでよく

混ぜる。★を入れて味付けをする。きゅうりを10〜15分ほど水

気をとり、ボウルに加えて混ぜる。味見をして塩やしょうゆで調

えて下さい。器に盛り、炊きごまをのせて出来上がり。

スイカの凄い効能

日本の夏を象徴する食べ物といえは「スイカ」。子供の頃から慣れ親しんだ味ですが、「ほとんど水分だし食べただけでも……」なんて軽い気持ちでいたら、これは大間違い。実はスイカには意外な効能があるらしいのです。スイカは90%以上が水分ですが、ビタミンC、リコピン、βカロテン、カリウムなどの栄養をたっぷり補給できる素晴らしい果物です。近年注目されている成分が、アミノ酸の一種「シトルリン」。健康維持やアンチエイジングの効果が期待できるのです。シトルリンは血流をよくする作用があり、心臓や冷え性の改善、動脈硬化、糖尿病、脳梗塞などの予防に役立つようです。しかも低カロリー「はす」に食物繊維が豊富で満腹感も得られ、中性脂肪をへらす働きのあるリコピンの含有量は「はす」と同じくらい豊富です。1日200gを目安に食べると良いようです。スイカに含まれるブドウ糖は1杯にすくすく吸収されエネルギーに変換しやすい為、朝食を食べるとバリバリ活動でき、寝ている間に汗で失われたミネラルも補給でき体温上昇を抑える効果が期待でき、一日のスタミナに食べれば熱中症対策にもなるようです。シトルリンは皮に多く含まれているので肌にもそのまま貼ってパックすると効果が期待でき、冷却作用も有るので日焼けした肌にもおすめらしいです。美容効果にも注目ですね? 油と組み合わせると栄養吸収率がUPするらしいですが、これは微妙です。皮と果肉を炒めたリ、マリネにするとか? 挑戦してみてください。

山城ガスセンター いづつや

0120-76-1228・0774-76-5055