

連日、暑い日が続いています。熱中症に気を付けてこまめに水分補給をしたり、長時間の外での運動などは避けるようにしましょう。今年は特にマスクを着用することが多くなり、熱中症になりやすくなります。対策を心掛けて、今年の夏も元気に過ごしましょう。

<福岡県メニュー> 8月6日

わかめご飯

越前おろしそば

おおびら

りんごのコンポート



越前おろしそばは、一般的なそばと異なり、強力粉をつなぎとした硬い

そばのため、のど越しを楽しむそばではなく、噛んで食べるそばである。具には特徴的な辛味大根の大根おろしを使用しています。大根おろしを用いるのは蕎麦つゆも醤油もない時代にそば切りを大根汁につけていたことを起源としています。

<青山県メニュー> 8月14日

ご飯

たらの味噌焼き

煮あえっこ

すまし汁

りんごのコンポート



ぜんまい、ワラビ、しいたけ、ゴボウ、大根をそれぞれ切って混ぜ煎り豆腐を和えながら煮る料理。

下北半島の津軽海峡に面した佐井村は、ヤマセが吹くので水田は少ないが、山海の幸に恵まれて加工、貯蔵を工夫して豊かな食生活をしている。秋大根の収穫期にさっそく作られるのが煮あえっこ。冠婚葬祭には必ず出される料理である。

<終戦の日メニュー> 8月15日

昆布ご飯

夏野菜と豆腐の揚げ出汁

胡麻和え

すいとん風

終戦の日にちなんで精進料理を提供します。

精進料理とは仏教の教えに基づいて殺生を避け煩悩を抑えることを目的とした料理です。生き物の命を奪うことを避けるため、魚や肉などの食材は使いません。さらに煩悩を刺激するという理由からニンニクやネギなどの香りの強い食材も禁忌とされます。

<吉野家メニュー> 8月23日

吉野家特性親子丼

青菜と大豆の白和え

みそ汁

前回も人気だった吉野家の親子丼を提供します。



<兵庫県メニュー> 8月26日

かつめし

ほうれん草の胡麻和え

そうめん汁

杏仁ムース

兵庫県南部、東播磨地方に位置する加古川市。その加古川市のご当地グルメといえはかつめしです。かつめしはビフテキという洋食をご飯と一緒に箸で食べることができるようにと1947年創業のいろは食堂が考案したメニューです。

★8月の薬膳★

夏バテは主に暑邪と湿邪によって起こります。そのため夏バテ対策では身体の熱をとり、水分を養い、疲労を回復させるための気を補うことが大切です。

身体を冷やす食材はスイカ、メロン、トマト、ニガウリ

などの食材で、水分を補う食材はトマト、梅、スイカ、レモン

などです。ただし食べ過ぎるとお腹を冷やしてしまうことがあるので適量を食べるようにしてください



