

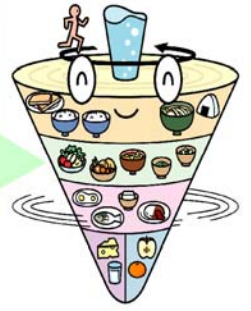
# かつしか知っ得メモ

し とく  
たな ばた

## 七夕まつり



しょくせいかつ しゅしゅく しゅさい  
食生活は、主食、主菜、  
ふくさい きほん しゅくじ  
副菜を基本に、食事の  
バランスを！  
いち しゅいく ひ  
19日は食育の日



七夕まつりといえば「短冊に願い事を書いて、笹に飾りつける」というのが一般的ですね。

この他、「ほおずき」を飾る風習があります。昔から解熱や咳止めの薬でもあった「ほおずき」は、7月(文月)に咲くので、ふうづきが転じて「ほおずき」になったといわれています。

### 七夕と「食」にまつわるお話

七夕は畑作の収穫祭として、麦の実りや、夏野菜の収穫を神に感謝する行事でもあったようです。

また昔の文献には、七夕に小麦で作った麺を食べるとあります。

七夕の夜、夜空を見ながら、きゅうりなどの夏野菜を添えた、のど越しの良い冷たく冷やした麺をツルツルといただき、自然の恵みに感謝しながら過ごすのはいかがでしょうか？



### みょうが た ものわす 茗荷を食べると物忘れ！！？

昔、お釈迦様に自分の名前も忘れるほど、物忘れがひどいために、首から名札を下げている弟子がいたそうです。

彼の死後、お墓から見慣れぬ草が生えてきたので、村人が生前の弟子の様子から「茗荷」と名づけました。

このことから茗荷を食べると物忘れがひどくなるという俗説が生まれたようです。

### あまず づ ミョウガの甘酢漬



#### 【材料】

ミョウガ・・・4個  
酢・・・50cc  
砂糖・・・大さじ2  
塩・・・少々

#### 【作り方】

1. ミョウガは洗って水気をふきとり、熱湯でさっと茹でる。
  2. 酢と砂糖と塩で合わせ酢をつくる。
  3. 2に茹でて、熱いままのミョウガを入れ漬け込む。冷蔵庫で保存する。
- \*炊き上がったご飯に、刻んで入れると食欲がないときもさっぱりいただけますよ。