

# かつしか知っ得メモ



## もうすぐ お盆休みですね

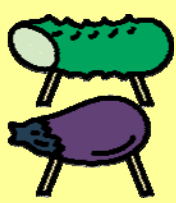
8月13日から16日までの4日間には、一部の地域を除いて、

祖先を敬い亡くなった方を偲ぶ、お盆の一連の行事が行われます。学校や企業の夏休みと重なり、お盆休みとしてまとまった休暇のため、帰省や旅行などに出かける方が多いかと思えます。

お盆の時期には、京都の「五山の送り火」や、徳島の「阿波踊り」などの有名なお祭りのほか、各地で盆踊りや花火大会などが催され、お盆休みの楽しみとなっています。



食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！  
19日は食育の日

← キュウリとナスのこれって何？

お盆のときに目にしますが、ご先祖様の乗り物で、キュウリの馬に乗って早く来るように、帰る時はナスの牛に乗ってゆっくり帰るよという意味があるそうです。

# モロヘイヤのネバネバパワーで、夏を乗りきろう！



モロヘイヤの特徴は、青菜には珍しいネバネバ成分(ムチン様成分)が多く含まれていることです。茹でたり刻んだりすると、ネバネバが出てきます。ムチン様成分はタンパク質の消化を促すといわれます。古代エジプトの伝説で、どんな薬を飲んでも病気が治らなかった王様がモロヘイヤのスープを飲んで治ったという話から、モロヘイヤをアラビア語で『王様の野菜(ムルキーヤ)』と呼ぶようになったそうです。

## モロヘイヤのチーズ焼き



(材料:2人分)

- モロヘイヤ 1袋
- ベーコン 2枚
- しょうゆ 小さじ1
- マヨネーズ 大さじ1
- スライスチーズ 1枚

(作り方)

- ① モロヘイヤを洗う。葉を枝からちぎり取り、たっぷりの沸騰したお湯に葉を入れ、さっと茹でる。水気をきって3センチに切っておく。
- ② ベーコンを5ミリ幅に刻む。
- ③ ボールにしょうゆとマヨネーズを入れ混ぜ合わせておく。
- ④ ③のボールに①②のモロヘイヤとベーコンを入れて混ぜる。
- ⑤ グラタン皿(耐熱皿)に④を入れその上からチーズをのせ、オーブントースターで5~7分ぐらい(チーズが溶けて少し焼き色が付くまで)焼く。

