



食のカレンダー

2025年7月
のげやまようちえん

7 July

- 4日/ナシの日
「7と4」のごろ合わせから。
- 10日/納豆の日
「7と10」のごろ合わせから。
- 14日/ゼリーの日
ゼリーの原料はゼラチン。この7月14日は「ゼラチンの日」でもあります。
- 25日/かき氷の日
かき氷のことを「夏氷」と呼んでいて、「7と2と5」のごろ合わせから。



大人気！ きゅうりの南蛮漬け

きゅうり 2本くらい 塩 ひとつまみ

- ①ごま油 少々 ②みりん 小1
- ③醤油 大1/2 ④酢 小1強

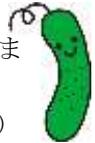
- 1 きゅうりを拍子木切りにし、塩をまぶして水が出るまで置いてから、水を捨てる。
- 2 調味料①～④まで混ぜてその中にきゅうりを入れて、味がなじんだらできあがり！



ランチにはのげやま
野菜がたくさん！
園長先生作？☆型や○型の
きゅうりが！

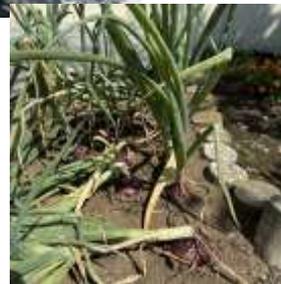
きゅうり

第一号に続き、毎日たくさん収穫しています。あつと言う間に大きくなります！
(きゅうりについては食のカレンダー6月号で)



玉ねぎの品種群

- 新たまねぎ** 春先に出回る早生類。扁平でやわらか。辛みが弱く、生食にも向いています。
- サラダたまねぎ** 白玉種。水分が多く、辛みが少ないので生食向き。春先に出ます。
- 葉たまねぎ** 春先に早採りしたもの。葉はねぎのように使います。甘みとうま味、ねばりが特徴的です。
- 湘南レッド** 赤たまねぎの中で、最も食味がよいとされている品種。辛みも香りもマイルドなので、生食に向いています。出回るのは初夏からです。
- 小たまねぎ** 別名ペコス。たまねぎを密植させ小型化したものです。丸のまま煮込み料理に。



- ◇たまねぎには薬効がたくさんあります。涙の誘因とされる硫化アリルは、加熱すると甘み成分に変化します。また、硫化アリルには、血栓を防止して、善玉コレステロールを増やし悪玉コレステロールを減らす働きもあります。生で食べたり、加熱して食べたり、バランスよく食べるのがお勧めです。
- ◇たまねぎを炒めると、やがてあめ色からカラメル色になって、独特のコクのある甘さが出ます。これは、たまねぎを炒めると、水分が蒸発し、含まれているブドウ糖、果糖、ショ糖などの糖が濃縮されて甘みを増すからです。

【ナス】

余分な熱をとる
血めぐりをよくする
化膿やはれを治めます
「ナス紺」と言われる色で、ふつう、色は日に当たるとあせるものですが、ナスは太陽にあたっても色あせず、むしろ濃くなっていきます。ナスは冷蔵庫で数日保存すると、色つやが悪くなり、やがて茶色のくぼみが出て徐々に腐っていきます。保存方法には注意！…早く食べるのが一番！

ナス



インド原産と言われるナス。日本へは奈良時代に伝わり、今では全国で色や形、大きさもさまざまな種類が栽培されています。

90%以上が水分であるナスには体を冷やす効果があり、暑い時期にぴったりです。選ぶときは、皮にハリがあって、傷や変色のないものを選びましょう。新鮮なものほど、ヘタやガクがしっかりとしています。ガクの部分にとげがあることもあるので、けがをしないように注意してください。

変色を防ぐ

ナスは時間が経つと変色しやすい野菜です。切った後に、水に浸しておくことで変色を防げます



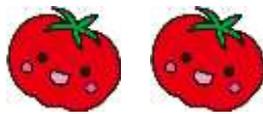
【トマト】

食欲増進
余分な熱をとる
のどを潤す
◇水分がたくさん含まれています。

トマトは天然の調味料

ちょっと意外ですが、トマトにはグルタミン酸がたっぷり含まれているそうです。グルタミン酸は、わたしたち日本人がなじんできた昆布に含まれているうま味のもと、日本のだしは、昆布のグルタミン酸とかつお節のイノシン酸による相乗効果を利用したものが代表的です。これに匹敵するといつてよいのが、トマトソース。肉や魚をトマトソースと一緒に調理すると、動物性のうま味との相乗効果でうま味がグンと増し、美味しい料理ができるというわけです。中国料理でもスープやいためものにトマトをよく使いますね。イタリアでは、トマトソースがおかあさんの味？だそうです。

試食会の時に、ばら白組のお母さんたちがのげやま野菜の収穫体験。収穫は、子どもはもちろんですが、おとなも嬉しいものですね。採れたてのキュウリはとげとげがあつて痛い！「スーパーには売っていませんね…」と



すももの木
どこにあるでしょう…

今年は大きいトマト！

ええ ええ ええ

**すごいぞ！
夏野菜**

夏野菜には、暑い夏を元気に過ごすためのパワーがつまっています。それぞれの効能を意識して、いっぱい食べてくださいね。

キュウリ・レタス など
体の余分な熱をとる。

パプリカ・ナス など
汗で失われるミネラルやビタミンが豊富。

トマト
日焼けした肌を回復させる。

ええ ええ ええ ええ

今年はずももがなりました…

昨年は3つほどなりましたが、知らない間に落ちてしまいました…今年はずももがたくさんなっています。

【ずもも桃も桃のうち】

ずももと桃が同じバラ科の植物であることを示す早口言葉です。

【ずもも】

ずももは、中国原産の日本ずもも(プラム)とコーカサス原産の西洋ずもも(プルーン)に大別されます。果汁が多く、過度な甘みと酸味のあるプラムは、カリウムが豊富で利尿効果があり、高血圧予防にも。

