

Tea Time

ティー・タイム

楽しい歳時記

旬ごよみ

梅雨前線が北上したり、弱まったりして太平洋高気圧が活動を始めると梅雨明けです。この発表があると途端にビールの売上が上がるということです。6月から8月、夏を元気に過ごせるように、旬のお味をご紹介します。

初鯉



「初^{はつ}の字が 五百鯉^{ごひゃくがっお}が 五百也^{ごひゃくなり}」と川柳にあるように、5月頃の初鯉を珍重します。とりわけ江戸っ子は初物に執着したとか。「目に青葉 山ほととぎす 初鯉」ともいいますね。でも本当の旬をご存知ですか？ いちばん脂がのって美味しくなるのは7月頃なのです。ぜひ一度お試しを。

鮎



天然物は頭が大きく、背に肉が付いていて腹側はスラッとした感じ。養殖物は頭が小さい割に腹幅が広く、ポテッと太っています。食べ方は、何といても塩焼きにしてタデ酢を添えるのが通じ相場。おかずにも、お酒の肴にもピッタリの一品です。

梅干し

「梅はその日の難逃れ」とか「梅干しは三毒を消す」というように、梅干しは胃の中を一時的に酸性に変えて有害な菌を殺し、しかも吸収されるとアルカリ性となって、血液をアルカリ性に保ち、血行をよくします。最近では鰹風味や減塩タイプも大人気。産地の中でも紀州(和歌山)が特に有名です。



梅酒・果実酒



果実酒は四季折々の果実を焼酎(甲種の焼酎)に漬けてつくります。梅酒は、綺麗に洗った梅の水気を取って瓶に入れ、氷砂糖と焼酎を加えて密封。そうすると、半年くらいから飲むことができます。その他、ピワ酒とかサクランボ酒、イチゴ酒などいろいろ。結構簡単にできますので、気軽につ作ってみましょう。

うなぎ



非常に暑い夏の土用の頃は、栄養摂取にもご注意ください。ということで、土用の丑の日にうなぎを食べることが定着しています。うなぎはビタミンA、B1、E等が豊富で、私たちにとって夏の代表的なエネルギー源です。他にも、どじょう汁、じじみの味噌汁、B1の多い豆類、胚芽、豚肉等をおすすめします。

そうめん



暑さの中で食欲も落ちてしまいがち。そんなとき、冷たいそうめんなら食欲をそそめます。大和の三輪そうめん、小豆島、播州と名品があります。しかし、それだけでは栄養が偏ってしまいます。タレに工夫(ゴマ・梅等)して、他に何か、例えば鶏肉や牛肉の焼いたものをスライスしてのせると、食べやすいでしょう。

MEMO

富士火災海上保険株式会社

担当