

市場だより Vol. 24



オ~レ オレ~ ニラうな サンバ
オ~レ オレ~ ニラうな サンバ~

食べようぜ セニヨリータ
うまいぜ アミ~ゴ

陽気に食べて~ 夏バテ 予防オ~
サンバ ビバ サンバ
ニ・ラ・う・な サンバ オレ!



『夏』と言ったら 『サンバ』♪ 『サンバ』と言ったら 『陽気』♪

『陽気』と言ったら 『ニ~ラ』♪ …なんで?…



実は、『ニラ』は江戸時代の農業書に『陽気草』と記されています。

9世紀頃から、栽培されていたようで、「古事記」「日本書紀」にも記載されています。

ネギの仲間で、耐寒・耐暑性が極めて強く、刈り取った後の株から再び新葉が伸び、

年数回の収穫が可能。生命力の強い「ニラ」は、食べると元気の出るスタミナ野菜の代表格。

古くから、「おかゆ」に混ぜて整腸剤としても用いられています。我が家でも、「ニラ」と「卵」が「おかゆ」の具の定番ですが、こんな効能ゆえだったのですね。

体を温めてくれる野菜であるので、「風邪予防」にもOK!

「ニンニク」と「ほうれん草」のいいとこ取りした **スーパー野菜**

ここは、「陽気」に食べて、この暑~い夏 「陽気」に過ごしましょう。



調理も陽気に簡単ですね!



①市販の「うなぎの蒲焼」
自分の好みの大きさに



②フライパンで「ニラ」を
さっと炒める。



③どんぶりに「ご飯」
炒めた「ニラ」
「うなぎの蒲焼」をのせ
タレをかけたら
出来上がり!!

これでも充分美味しい!
ですが…

この、黄身がとろける成功作品の影に、いくつかの、なんとも形容しがたい品々も…

4個いっぺんに作ろうと、レシピの倍の分量でやったところ、黄身は下へ、白身は上でバラバラに…
この上下の距離は、埋めがたく大失敗。やっぱり、レシピ通り適量で作りましょう。



まず、お湯(600cc)沸かします。
沸いたら、「酢」大さじ2

「塩」小さじ1入れます。

弱火にして、グツグツならない状態のところに「割った卵」をそっと入れます。
こんな感じに白身がすぐ白くなります。

フォークで黄身にまとわせるよう白身を寄せて
いきます。ここは、あわてず、じっくりと…

程よい感じになったら、玉じやくしですくい

「冷水」につけて、火の通りをとめます。

「冷水」から出し、水気をよく切ったらどんぶりへ

今回は、流行?の
「ポーチドエッグ」に挑戦してみました。
※ちょっと、難しいかもしませんが…
少々失敗しても食べれま~す!

夏バテ予防に「うなぎ」を食べる習慣も、大変古くからあり
奈良時代の「万葉集」にまで、その痕跡をさかのぼることができます。
また、「江戸前」という呼び名は、徳川家康時代の「江戸湾干拓事業」の副産物で、大量に「ウナギ」が獲れ、「蒲焼」が大流行したことから。
「江戸前大蒲焼番付」という本が発売されるほどの盛況でした。



内臓・皮膚・眼・粘膜などを強化し

免疫力を旺盛にしてくれる「ビタミンA」

イワシの100倍

牛肉の200倍らしい

夏に不足しがちな、この「ビタミンA」が驚異的に含まれているのが「うなぎ」

さらに、「うなぎ」には、若返りに効く「ビタミンE」、疲労回復に欠かせない

「ビタミンB1」、もちろん「EPA」や「DHA」も豊富。

同じく「ビタミンいろいろ」「カルシウム」「β-カロテン」を豊富に含む「ニラ」

それに、滋養強壮の代表食材の「卵」を組み合わせられれば、まさに、無敵の「ゴールデントリオ！」

効果は試してみてね～☆

デザート



もちろん、陽気に作って、「熱中症予防」に！！

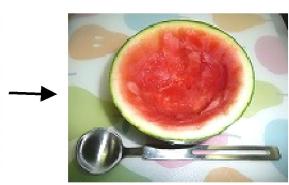
「スカイツリー」の下で、「スイカツリー」なんて ニュースでやってましたね。

「熱中症予防」に「スイカ」が最適とのこと。最近、甘みも増して、美味しいくなってきました。

私の密かな野望は、小ぶりの「スイカ」ではなく、大玉の「スイカ」で、これを作ること。

……今、チャンスの時をうかがっております……

(パターン1)



小ぶりの
「マダーボール」

半分にカット

スプーンで中身を
くり抜く

くり抜いた中身を
食べやすい大きさに
カットし、真ん中に盛る。
皮をむいた「オレンジ」も
同じぐらいの大きさに
カットし、周りにのせる。

中の土台部分には
大きめカットの
果物を入れ
上に盛る分には
小さめカットに
～すると～
こんな感じに
なりま～す。



切ってのせるだけで、ほ～ら、見てるだけでも
きれいになりそうな一品になりました。

できれば、朝食べて、(お肌のハリ)“夕方、余裕～”と言いながら帰りましょう！！

～ご注意を～

8月の感謝デーは

都合によりお休みさせていただきます。



同様に「キウイ」も
カットし真ん中に盛る。



冷凍の「ブルーベリー」を
飾って出・来・上がり☆