

応募はLINEでも！
専用ハガキでも！



読者アンケートプレゼント

応募期限：2023年7月31日(月)

5名様

あんこう鍋セット(4人前)

あんこう鍋用切身・あら(下関産)(500g)・鍋だし
つゆ(希釈用)(60g)×各2、ポン酢(14ml)・もみじ
おろし(3g)×各5 ●賞味期限：冷凍6ヶ月

ダミー

5名様

もつ鍋セット

もつ鍋スープ(600g)×2、牛小腸・華つくね(各200g)・
鶏はらみ(100g)・ちゃんぽん麺(180g)・にんにくスライス
(5g)・唐辛子(1g)×各1 ●賞味期限：冷凍8ヶ月

5名様

海鮮しお鍋

ゆでずわいがにカサ(ロシア産)(150g)、ボイルつぶ(カナダ産)(60g)、
ボイル甘えび(カナダ産)×6、ボイル帆立(北海道産)×えび入りつみれ×各3、
ラーメン(80g)×1、しお鍋たれ(50ml)×2 ●賞味期限：冷凍30日

お便り募集

2024年冬号に紹介する食にまつわる、みなさんの思い出やおすすりめ情報をお聞かせください。
投稿された方から抽選で5名様にQUOカード1,000円分をプレゼント!

2024年冬号のテーマ

お餅

お餅にまつわる思い出
やエピソード・レシピを
お寄せください。

鏡開き、餅つき
などの行事
我家の雑煮レシピなど



LINEのマイページ
からご応募ください

①LINE友だち登録



LINEの友だち
登録してから
投稿してください。

詳しくは宛名台紙を参照

②マイページから投稿

「投稿はこちら」から投稿

お食い初め



〇〇市・〇〇さん



〇〇市・〇〇さん

みんなの一言

ひつまぶし。毎年父の日
には感謝を込めてごち
そうしています。いつもと
ても喜んでくれます!

土用の丑トリビア

夏だけではありません!

土用とは、立春・立夏・立秋・立冬の直
前の約18日間のこと。この期間の丑の
日が「土用の丑」。つまり、年に4回以上
あるのです。土用の特定の日に食べる
と縁起のよい食材は、うなぎ以外にも。

- 春土用「戌の日」は「い」のつく物
[イワシ、イクラ、イカ、いちご] など
- 秋土用「辰の日」は「た」のつく物
[タコ、玉ねぎ、大根、たけのこ] など
- 冬土用「未の日」は「ひ」のつく物
[ヒラメ、ヒラマサ、ひじき] など

ここに注目! うなぎの栄養と食べ方

実は源内のアイデアは理にか
なっており、うなぎにはビタミン
A、B1、B2、D、E、亜鉛、カル
シウムなどのビタミン・ミネラル
類が豊富で、疲労回復に嬉しい
B群も含まれているので夏前の
からだ支度にぴったりです。カル
シウムに加えて、良質なDHA、
EPAも多く、成長期のお子さん
に嬉しい成分もたっぷり。また、
表面のぬるぬるした部分はムチ
ンという栄養素で、胃の粘膜を保
護してくれます。ぜひ皮までいた
だきまじょう。ちなみに、梅干し
との食べ合わせが悪いと言われ
ることがありますが、特に根拠
はなされていません。



【ひつまぶし】名古屋を中心に愛されているごちそう。蒲焼を細かく切り分けてまずはそのまま、薬味でアクセント、お茶漬けにアレンジと何度も美味しい。



土用丑

〔夏〕
2023年は7月30日

江戸時代の奇才が生んだ 土用のうなぎ

梅雨が明けて夏がはじまると、
店頭でうなぎを見る機会が増え
ますね。古くから、日本では丑の
日に「う」のつく食べ物を食べて養
生をする習慣があり、梅干し、う
どん、牛(牛肉)、瓜などが食べら
れていましたが、うなぎが定着し
たのは江戸時代の頃です。時代
を遡れば、日本人は縄文時代か
らうなぎを食べており、遺跡から
も食べた後の骨が出土していま
す。梅雨から夏への季節の変わり
目で、体調を崩しやすいので、栄
養たっぷりのうなぎを食べて元
気に過ごそう!という「土用のう
なぎ」は、実は江戸時代の蘭学者
であり発明家として多彩に活躍

した天才・平賀源内のアイデア という説が有力です。

夏の暑い時期に脂の乗ったう
なぎはあまり好まれず、うなぎ
屋が夏の売上が思わしくなくて
困っていたところ、平賀源内が
「う」のつく名前の食材をよく
食べる丑の日に、「本日、丑の日
と張り出して、宣伝をしてはど
うか?」と提案し、実践したこ
ろ大当たりで人気を博しました。
その後、他店も便乗して江戸中
に広がる新しい風習となったの
です。今では日本の各地で土用
丑の日とうなぎが食べられてい
ますね。エレキテルの発明や人
気の浄瑠璃の脚本作家など、多
彩な顔を持つ源内ですが、後世
に残る食文化まで生み出して
いたんですね。

[監修] 新田 理恵

管理栄養士、TABEL株
式会社代表。時間栄養
学と薬膳・薬草を追求
し、新しく懐かしい食
養生を提案。



アドバイス!
溶き卵に蒲焼のタレを加
えるとコクが深まります。

家族みんなで作ってみよう! おすすめの土用丑メニュー



【うなたま丼】

POINT!
親子丼を作る要領
で、玉ねぎとネギを
さっと炒めてうなぎの蒲焼
と出汁を加え、たっぷりの
溶き卵でとじてご飯に乗せ
ればボリュームもアップ!

材料 (1人前)
うなぎの蒲焼...1/2尾、卵...1個、玉ねぎ...1/4個、水...75ml
砂糖...大さじ1/2、みりん...大さじ1、醤油...大さじ1



【うざく三重】

POINT!
三重県の郷土料理。
ざく切りのうなぎの蒲
焼を薄切りきゅうりとだし汁、
酢、醤油、みりんであえてさっ
ぱりと。生姜や大葉、みょうが
などの薬味との相性も◎。

材料 (2人前)
うなぎの蒲焼...1/2尾、きゅうり...1本、だし汁...大さじ2
酢...大さじ1、みりん...小さじ1、醤油...小さじ1