

7月 食のカレンダー

2019年7月

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

◆誕生石
ルビー
カーネリアン

◆誕生花
百合
トルコキキョウ
ガーベラ

◆星座
蟹座 (7月22日まで)
獅子座 (7月23日から)

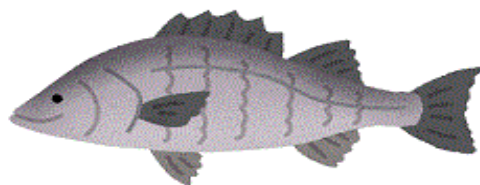
今日は何の日？

【参照】 <https://today.jpn.org/>

日	何の日	いわれ・制定年
3日	塩と暮らしの日	塩事業センターが制定しました。 人が生きていくことに欠かせない塩について、食や文化を含めて楽しく賢く付き合っていく『塩と暮らしを結ぶ運動(くらしお)』をPRすることを目的としています。 日付は塩の原材料である海水が作り出す『波(な(7)み(3))』の語呂合わせから。
11日	ロコモコ開きの日	ハワイ州観光局が制定しました。 暑い日本の夏を乗り切るために、疲労回復、スタミナアップに役立つハワイの料理『ロコモコ』を多くの人に食べてもらうことを目的としています。 日付は『な(7)つのいい(11)日』の語呂合わせから。
21日	烏骨鶏の日	デリカサイト、烏骨鶏本舗、東かがわ烏骨鶏ファーム、松本ファームの4社が制定しました。 美容・健康に良く、栄養価に優れている烏骨鶏の魅力をより多くの人に知ってもらうことを目的としています。 日付は烏骨鶏が1942年(昭和17年)7月21日に大分、三重、広島などの主産地で天然記念物として指定されたことから。

～今月の食材～

スズキ



釣りの対象魚として人気のある魚です

スズキのカルパッチョ

釣り好きの間では「シーバス」の名で人気のあるスズキ。大きくなると1メートルほどにまで育ち、力強い引きで海のルアーフィッシングでは定番となっている魚です。ブリと並ぶ出世魚としても馴染みで、セイゴ→フッコ→スズキとその大きさで呼び名が変わります。また海と川を行き来し、一部は川を100km以上遡上することも確認されています。

【材料】

- ①スズキ(刺身用) ……300g
- ②お好みのサラダ野菜 ……適量
- ③粗引きこしょう ……適量

- ・レモン汁 ……大さじ1
- ・しょうゆ ……大さじ1
- ・オリーブオイル ……小さじ2
- ・塩 ……適量

【作り方】

- ① 赤枠内のドレッシングはあらかじめ混ぜ合わせておく。
- ② スズキは刺身と同様、薄そぎ切りにする。
- ③ サラダ野菜を器に盛り付け、②を並べる。
- ④ ①をかけて粗引きこしょうを回しかけてできあがり。

料理方法を選ばない万能選手

身は血合いが少なく白身で淡白なため、和洋中エスニックなどなどどんな料理にでも合わせることができます。また身だけではなく、頭(カマ)や肝臓、腸といった内臓、皮から骨に至るまで美味しく食べることができ、捨てるどころがほとんどありません。主な産地は東京湾や伊勢湾、瀬戸内海などですが、一部大都市の湾奥などでは身に臭みが出てくるようなので、買う時にはちょっと気をつけたいですね。



From the Author

しょうゆの代わりに白だしを使い、梅肉を添えても夏らしくておいしいですよ