



8月 食のカレンダー

2019年8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
ペリドット

◆誕生日
向日葵
アンズリウム

◆星座
獅子座 (8月22日まで)
乙女座 (8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
1日	スウィーティオパインの日	ドールが制定しました。 ドール・スウィーティオパインのPRを目的としています。 日付けは「バ(8)イ(1)ン」の語呂合わせから。
5日	奴(やっこ)の日	豆腐・油揚げ製造のカンショクが制定しました。 全国の食卓で健康食品として親しまれている豆腐。 この豆腐を夏場は冷たくておいしい奴豆腐で食べてもらうことを目的としています。 日付けは「や(8)っこ(5)」の語呂合わせから。
21日	北本トマトカレーの日	埼玉県北本市の「北本トマトカレーの会」が制定しました。 大正時代からトマトの栽培が行われてきた土地である北本を代表するグルメとして、より多くの人にB級グルメである「北本トマトカレー」を味わってもらうことが目的です。 日付けは「きたもとご当地グルメ開発コンテスト」が開催された2011年8月21日から。

~今月の食材~

コノシロ(コハダ)

コノシロ
(コハダ)の
酢締め



江戸前寿司には欠かせない魚です

江戸前寿司の光物として欠かせない魚で、比較的小型の7~10センチ程度のものがコハダとして寿司ネタに使われます。

いわゆる出世魚の一つで、4~5センチの幼魚をシンコ、13センチ程度のものをナカズミと呼び、コノシロと呼ばれるのは15センチ以上に育ったもの。

特に酢との相性が良いため、酢締めの他、刺身で食べる場合も酢味噌などで食べる人が多いようです。

実は昔からよく食べられていた?

コノシロは古くから日本人には身近な魚だったようで、古くは奈良時代、大伴家持の古歌に「都奈之(ツナシ)」という名で登場しており、関西では現在でも若魚をこの名で呼んでいます。

その後、「飯の代わりにする魚」という意味で「飯代魚(コノシロ)」になったなど諸説ありますが、戦国時代頃に今の名前に落ち着いたとされています。

食べ方として最もポピュラーなのが、酢漬けにして寿司ネタや丼に載せたり、お酒のつまみとするパターン。

刺身にする場合でも酢味噌で食べるなど、酢との組み合わせは外せないようです。

【材料】

- コノシロ(コハダ)10尾
- 塩適量
- すし酢.....大さじ4

【作り方】

- ① コノシロ(コハダ)は包丁の背でうろこを落とし、頭を切り落とす。
- ② 内臓を流水で綺麗に取り除いて、三枚おろしにする。
- ③ 身の両面に塩を振り、30分ほど冷蔵庫で寝かす。
- ④ ③を流水で洗い、ペーパータオルで水を切る。
- ⑤ ④をすし酢に漬けて30分~1時間ほど置く。
- ⑥ 最後に飾り包丁を入れてできあがり。



旬の新鮮なコハダで作る酢締めは最高ですよ!



From the Author