

# 8月 食のカレンダー

2020年8月

今日は何の日？

【参照】 <https://today.jp.org/08/>

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

◆誕生花  
向日葵  
アンスリウム

◆星座  
獅子座 (8月22日まで)  
乙女座 (8月23日から)

日	何の日	いわれ・制定年
2日	ベビースターの日	おやつカンパニーが制定しました。同社を代表する菓子の『ベビースターラーメン』がますます多くの人に愛されるようにとの願いを込めて。日付の由来は『おや(8)つ(2)』の語呂合わせから。
5日	箱そばの日	小田急レストランシステムが制定しました。『箱そば』の愛称で親しまれる、小田急電鉄沿線の駅構内で営業する『箱根そば』の創業50周年を記念し、お客様への日頃の感謝の気持ちを表すことを目的としています。日付は1965年8月に『箱根そば』の第一号店が東京・新宿に開業したこと、『は(8)こ(5)そば』の語呂合わせから。
13日	王様の食パンの日	九州地区を中心にパンの製造販売を手がけるフランソアが制定しました。由来は朝食の食卓を家族でゆっくりと過ごして欲しいとの願いを込めて。日付はトランプの『王様(キング)』が13というところから。

## ~今月の食材~

## ネクタリン

### ● 味わい豊かな桃のなかま

表面の皮に産毛がなくつるつるとしたネクタリン。すももに似ていますが一回り大きく、桃との中間ほどの大きさになる桃の仲間です。

一般的な桃には産毛が付いているため「毛桃」と呼ばれますが、ネクタリンは表面にうぶ毛がなくつるつるとしているため「油桃(ゆとう)」と呼ばれています。

名前の由来はギリシャ神話に登場する不老不死の霊酒である「ネクター」が甘くて美味しかったことから名づけられています。

### ● 酸味もあるので料理の仕方はいろいろ

かたく崩れにくい果肉で酸味も持ち合わせているため、生食も良いのですが、熟すると柔らかくなる一般的な桃よりも加工に向いているといえるかもしれません。

特に熱を加えても形を保ったまま、しっかりとした食感を感じられることからタルトやコンポートにするのがおススメ。

また酸味を活かして肉料理のソースに使ってみるのはいかがでしょうか。

### 【材 料】

ネクタリン・・・3個  
砂糖・・・・・・・・75g  
レモン汁・・・・小さじ1

ネクタリンの  
コンポート

- ① ネクタリンは皮付きのまま半分に割り、種を取ったら8等分に切り、耐熱容器に入れて砂糖とレモン汁を加えてラップをし、電子レンジ(500w)で6分程度加熱する。
- ② 十分冷ましたら皮を取り除いてできあがり！！

※ ヨーグルトやアイスクリームに添えて食べるのがおススメです。



隠れた真夏のフルーツです。8月に多くの品種が旬を迎えます。



From the Author