



我が家の行事食

～7月～

七夕・土用の丑の日



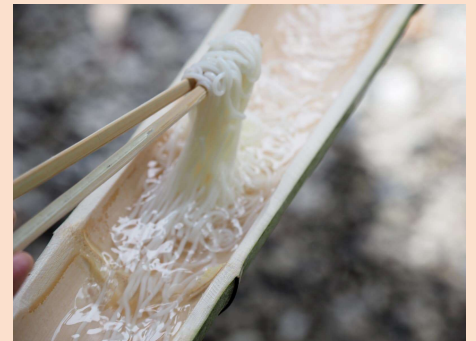
七夕

そうめん



ご紹介

「霧島食育研究会式青竹そうめん流し」



当会主催の「霧島里山自然学校」の体験メニューです。

参加者と共に青竹を割って節を取り、磨いた竹で本線と支線を組み立てます。本線に水を流すと、空けた穴から支線に水が流れていきます。

コロナ禍において、より安全に衛生的に喫食できるようにと考案した方法で、ご家族ごとに一本の竹でそうめん流しができるので、それぞれのペースで進められるのも好評でした。

土用の丑の日

うなぎ

土用の丑の日は、一年のうちでうなぎ料理が最も多く食卓に並ぶ日でしょう。

私（投稿者）のうなぎの思い出は、幼いころ見ていた、生きたうなぎをさばく様子です。庭には長い木のまな板が置かれ、目の部分にくぎを打ち、滑らすように包丁で身を割っていく様子をじっと見ていました。包丁が入った瞬間に両側に白い身が広がり、幼心にきれいな身だなと感じました。当時は**食べ物の命が今より近かったのだ**なとも思います。



うな井レシピ（3、4人分）

土用のうなぎは**暑い時期を食で乗り切る知恵**と言えます。
今はスーパーなどですでに焼いたものが売られています。

★市販のうなぎのかば焼きを美味しくいただくコツ

温め直す時、表面を熱湯で流し、酒とタレで蒸し焼きにすると身がふっくらとなり美味しさが再現できます。

うなぎのかば焼き 1尾

酒 大さじ3

付属のタレ 大さじ2

※タレがついていない場合は濃口しょうゆ・本みりん・砂糖を各大さじ1ずつ合わせる。

ご飯 適宜

- ① うなぎは好みの大きさに切り、バットに入れ、ヒタヒタになるまで熱湯をかけ、1分程浸したら取り出す。
- ② フライパンに酒と付属のタレを入れ中火にかけ、煮立ったら弱火にし、①を入れて蓋をして煮汁が少なくなりツヤが出るまで煮る。
- ③ どんぶりにご飯とうなぎを盛り、②の煮汁をかける。

会員：NPO法人霧島食育研究会 理事長 千葉しのぶさん（鹿児島県）

発行元：地域の和食文化ネットワーク九州事務局

（九州農政局 経営・事業支援部 食品企業課 地域食品・連携班）