

献立表

1 ミートスパゲティ・ゆでたまご
水 スティックとうもろこし・ぎゅうにゅう

ゆで卵をワザワザとむくには？

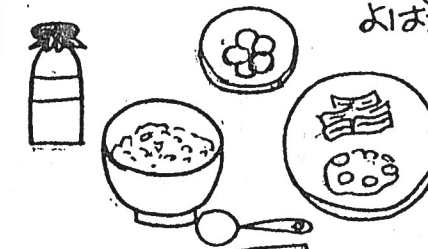


保存法... 中身を安定させるため殻のヒビがたつ方を下にしましょう。

半夏生のたべもの
半夏生は、夏至から数えて11日目の7月2日をいう。大阪の農家では、この日までに田植えも終えなければならぬとされている。田植えも終わり、ほっと一息つくころ、もちを食べて祝い、秋の収穫を祈った。もちは収穫したばかりの小麦ともち米を半々につけたもので、地域によってよび名が異なる。→

2 かにごまん・だいずと
木 ちんげい菜のあじ・おぼろ・ぎゅうにゅう

相原市あたりでは、「よしんぼ」狭山、富田林市、南河内一帯にかけては「赤ねこ」河内長野市の山手の方では「小麦もち」とよばれている。



3 ごまん・ぎゅうにくつけやき・やさい
金 はるあめスープ・フルーツ・ぎゅうにゅう

にくを焼くときにかかせみのがタレです。しょうゆ・さけ・しょうが・りんごなどを混ぜた調味液を使います。



6 てまきすし(うなぎ・かまぼこ・たまご)
月 こまつなのみそ汁・ももゼリー・ぎゅうにゅう

丑の日に食べるウナギ、胸が黄色いのでムナギ(胸黄)といひ転じてウナギと名付たという。



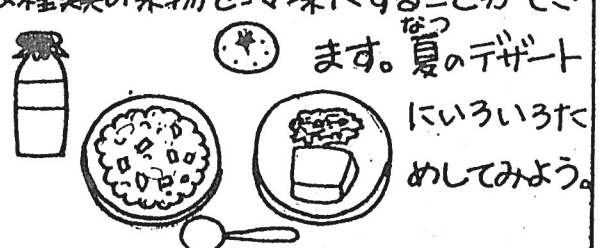
7 ひやしそうめん・天ぷら
火 えだまめ・ヨーグルト・ぎゅうにゅう

七夕には悪いことがおきないようにという願いをこめて「さくべい」という食べものを作りました。



8 ハムライス・スパニッシュ
水 キヤベツとオムレツ
コンのサラダ・れいとうみかん・ぎゅうにゅう

暑い時に冷凍した果物を食べると、汗がサッとしておいしいものです。いろいろな種類の果物を冷凍することができ



9 ごまん・さつまあげ・ひか
木 あじつけり・じゃが
ぼうれん・グレープ・ぎゅうにゅう

浅草のりの名でよく知られているのりはかつて東京湾が海だった江戸時代には



10 うずまきパン・タラの
金 マニャレビニズ オニオンマヨネーズや
ポークビニズ・ワクラダ・ぎゅうにゅう

ワカメは「若女」「若菜」に通じることがから、若返りの薬として信じられ縁起物として神への供物とされてきた。



13 そぼろごまん・おにぎりにくたくご
月 キヤベツのたまごとし・にんじんゼリー・ぎゅうにゅう

わたしはたれでしよう
1. 梅干しに用いられる赤色のものと別名大葉とよぶ緑色があります。



14 こくとうパン・かいばしらのこまつな
火 グラタン・ソーセージの
とうもろこし・なつみかん・ぎゅうにゅう

ホタテ貝は冬の貝の代表的なものだったが、養殖によって一年中、食べるできるようになりました。



15 れいめん・ささみのからあげ
水 えだまめ・ヨーグルト・ぎゅうにゅう

牛乳を食とおなかがゴロゴロする人もヨーグルトと牛乳を同時にとるとヨーグルトの乳糖分解酵素が牛乳の乳糖にも働いて下痢けなど起りにくくなります。

