

■「暦のごはん～暮らしの歳時記～」8月号レジュメ■

暦のごはん

～暮らしの歳時記～

==== < 目次 Contents > =====

- 今回のトピック 京都五山送り火
 - 五山送り火
 - 五山送り火の日程 / ■ 各山の点火時間
 - 各山の送り火のよく見えるところ
 - 関連行事
 - 題目踊・さし踊 / □ 嵐山灯笼流し
 - 遍照寺灯笼流し [広沢池] / 【参考資料】
- 8月・葉月
 - 8月は祭シーズン
 - 青森のねぶた祭り / ● 秋田竿燈(かんとう)祭り
 - 仙台七夕祭り / ● 山形花笠祭り
- <キアイジャ (KIAIGIA) の簡単おすすめレシピ>
 - ナスとしめじの簡単ナポリタン
 - ナスと厚揚げの照り焼き / ■ そうめんの油揚げ包み煮
 - モロッコいんげんのサラダ
 - アジのさっぱり混ぜ寿司
- 暦のごはん～暮らしの歳時記～ (実習編/8月)
 - パパッとサバ缶とフレッシュトマトの夏野菜カレー
 - 暦のごはん～暮らしの歳時記～ (実習編/8月) 栄養と効能
 - 鯖缶 (サバ缶) / □ セロリ / □ トマト
 - オクラ / □ 人参 / □ じゃがいも / □ しめじ / □ かぼちゃ
 - 鯖 (サバ) と鯖缶 (サバ缶) について

■ 今回のトピック 京都五山送り火

■ 五山送り火

京都の夏の風物詩として知られている「五山の送り火」。

京の夏の夜を静かにいそぐ五山の送り火は、お精霊(おしよらい)さんお盆の精霊が帰る宗教行事です。

五山の送り火といえは夏の夜空に点火され、くっきりと浮び上る送り火「大文字」がよく知られていますが、見どころは他にもたくさんあります。

今日は「暦のごはん～暮らしの歳時記～」では本レジュメで盛り沢山の情報を皆様にご提供していますが、京都東山に本部を置く一般社団法人京都国際芸術協会<京都四条での法人設立当時の旧商号：非営利型一般社団法人京都国際芸術院(法人番号7130005015305/略称：KIAIGIA/キアイジャ/公式ページ/Facebookページ/公式Twitter/代表のTwitter/大阪南本部)>として、わたくし京都四条北洞院流華法道家元エリ子<北洞院エリ子花前カレン(公式ブログ、Profile、facebook、Twitter、Instagram、公式HP1、公式HP2/個人塾/浜のフラワーショップ/花屋の矜持)>が初めて経験した「五山の送り火」を簡単に紹介します！

五山の送り火は、京都の名物行事・伝統行事。葵祭・祇園祭・時代祭とともに京都の風物詩、京都四大大行事の一つです。

この五山の送り火は東山如意ヶ嶽(にょいがたけ、にょいがだけ)の「大文字」がもっともよく知られていますが、そのほかに金閣寺附近、大北山にある大文字山の「左大文字」、松ヶ崎西山(万灯笼山/まんどろやま)と東山(大黒天山/だいくくてんやま)の「妙法」、西賀茂船山(にしがもふねやま)の「船形」および嵯峨鳥居本曼荼羅山(さがとりいもとまんだらやま)の「鳥居形」があり、これが8月16日夜に点火されます。

これを京都五山送り火と呼んでいます。

五山送り火連合会の公式ページ

もっと詳しく知りたい方は以下の参考資料をご覧くださいませ。

「大文字」は以下のブログ

『左大文字/北洞院エリ子花前カレン』

『左大文字送り火/大文字山(2)@花前カレン』

『左大文字送り火／大文字山@花前カレン』
『大文字送り火／如意ヶ嶽@花前カレン』

「松ヶ崎妙法送り火（まつがさきみょうほうおくりび）」は以下のブログ

『松ヶ崎妙法(12)／北洞院エリ子花前カレン』
『松ヶ崎妙法(11)／北洞院エリ子花前カレン』
『松ヶ崎妙法(10)／北洞院エリ子花前カレン』
『松ヶ崎妙法(9)／北洞院エリ子花前カレン』
『松ヶ崎妙法(8)／北洞院エリ子花前カレン』
『松ヶ崎妙法(7)／北洞院エリ子花前カレン』
『松ヶ崎妙法(6)／北洞院エリ子花前カレン』
『松ヶ崎妙法(5)／北洞院エリ子花前カレン』
『松ヶ崎妙法(4)／北洞院エリ子花前カレン』
『松ヶ崎妙法(3)／北洞院エリ子花前カレン』
『松ヶ崎妙法(2)／北洞院エリ子花前カレン』
『松ヶ崎妙法／北洞院エリ子花前カレン』
『YouTube五山送り火妙法／花前カレン』
『YouTube五山送り火・法／北洞院エリ子』
『YouTube五山送り火・妙／花前カレン』
『五山送り火(4)／北洞院エリ子花前カレン』
『五山送り火(3)／北洞院エリ子花前カレン』
『五山送り火(2)／北洞院エリ子花前カレン』
『五山送り火／北洞院エリ子花前カレン』

を投稿してあります。

あわせてご覧くださいませ。

【関連資料】

- [点火@左大文字/五山送り火連合会（2分4秒）](#)
- [消火@左大文字/五山送り火連合会（2分3秒）](#)
- [左大文字送り火@京都五山送り火連合会の動画（13分49秒）](#)
- [左大文字点火の場面からのURLはこちらから](#)
- [左大文字/五山送り火連合会の公式ページ](#)
- [<「五山送り火」出典: フリー百科事典『ウィキペディア（Wikipedia）』>](#)
- [京都新聞さんの<タイムラプスで見る 京都・五山送り火「大文字」（2022年8月16日 京都市内）>](#)

- **五山送り火の日程**
2023年8月16日(水)

京都五山送り火を、一度に全部を見たいという願いは誰にでもあると思います。

私もそう思っています。

それを叶えようと考えると、遠くで見るということになるのですが、字形が小さくなることと人が多いということが難点です。

その他の手段として有料プランなどが考えられます。（実際に私、京都タワーのツアーに参加しようとホームページを見たことがあります！今年
は4500円でチケットは抽選）

遠くで見ると、音がないことや近くで見るときのパチパチと燃える豪快な音や物悲しい鐘の音などは味わえません。

なら、一つ一つ訪れてみると、点火前からの人の動きや、点火の時間前に灯るいくつかの火、慌ただしく動く懐中電灯が見え、連絡を交わす声も聞こえ臨場感があります。

送り火が点火されれば火の周りに保存会の人々の姿も浮かびあがり、山の稜線もくっきり見え、一気に点火燃え上がる炎と熱風も感じられます。

パチパチと木のはげ音や、叩き続けられる鐘の音も聞こえてきます。

送り火見て手を合わせている地元のお方も見かけます。

その姿を見ると、アッ、お精霊（おしよらい）さん！お盆の精霊が帰る宗教行事だった事を思い出させられます。

送り火、とても風情があります。

暑い夏も、静かに終わっていくのだから感じる瞬間です。



災厄崇り退散！平安の願いお精霊さんとともに…京都五山送り火「妙」@花前カレン

□title (題名)	: 京都五山送り火「妙」@京都国際芸術院
□Duration (長さ時間/分: 秒)	: 1:02
□Origin (発信元)	: 一般社団法人京都国際芸術協会
□Author (作者)	: 北洞院エリ子花前カレン
□Comment (コメント)	: 2019年京都の夏の風物詩として知られています「五山の送り火」。 京都五山送り火「妙」/松ヶ崎の西山、京の夏の夜を静かにいどころ五山の送り火は、お精霊(おしよらい)さんお盆の精霊が帰らる宗教行事。



■各山の点火時間

- ◇大文字(如意ヶ嶽・大文字山): 点火時間: 20時点火(30分間点灯)
- ◇妙・法(万灯笼山・大黒天山): 点火時間: 20時5分点火(30分間点灯)
- ◇船形(西賀茂船山): 20時10分点火(30分間点灯)
- ◇左大文字(大北山・大文字山): 20時15分点火(30分間点灯)
- ◇鳥居形(曼荼羅山): 20時20分点火(30分間点灯)

■各山の送り火のよく見えるところ

- ・大文字 鴨川(賀茂川)堤防〔丸太町橋～御園橋〕
- ・妙 北山通〔京都ノートルダム女子大学附近〕
- ・法 高野川堤防〔高野橋北〕
- ・船形 北山通〔北山橋から北西〕
- ・左大文字 西大路通〔円町～金閣寺〕
- ・鳥居形 渡月橋・松尾橋・広沢池など
- ・その他 ー 市内各ホテル屋上など本の一例です。他にも有りますが、紹介されているところは人が多いです。

■関連行事

□嵐山灯笼流し

https://ja.kyoto.travel/event/single.php?event_id=5039

- ・開催日程: 2023年8月16日(水)

- ・時間： 19:00～21:00 (灯籠の受付は～20:30)
- ・場所： 嵐山中ノ島公園
- ・嵐山灯籠流しについて： 嵐山灯籠流しは昭和24年に戦没者の霊魂を供養するため、灯籠による慰霊を始めたことが始まりとされています。灯籠一基1,200円(水塔婆一枚付) / 追加の水塔婆は1枚300円

「嵐山灯籠流し」の見どころ

例年の点火時間である20時20分からの30分間は、山の斜面に燃える巨大な送り火と、極楽浄土へ向かうとされる灯籠の群れの両方を視界に収めることができる絶好のチャンスです。

嵐山灯籠流しは嵐山中ノ島公園で行われ「五山の送り火」点火の1時間前である19時からずっと21時前後にかけて観覧するのも面白いです。渡月橋の下を流れる桂川の中洲にある中ノ島公園からは、五山の送り火のうち5つ目の「鳥、居形」を眺めることができます。

暦のごはん～暮らしの歳時記(実習編)8月 / 花前カレン @ 京都国際芸術協会

嵐山灯籠流し | 【京都市公式】

京都観光オフィシャルサイト
Navi

京都観光協会について
修学旅行情報はこちら

検索 Language



画像出典: 嵐山灯籠流し | 【京都市公式】京都観光Navi

岸和田市教委生涯学習「8月 / 暦のごはん～暮らしの歳時記(実習編)」♪(c) KIAIGIA All Rights Reserved.

□ 題目踊・さし踊

※https://ja.kyoto.travel/event/single.php?event_id=6906

- ・開催日程： 2023年8月15日
- ・時間： 20:00～21:00頃
- ・場所： 涌泉寺の境内

題目踊・さし踊とは日本最古のお盆の踊りといわれています。

鎌倉時代末期(1306年)に、松ヶ崎村の全村民が天台宗から日蓮宗に改宗して以降現在まで続いている宗教的行事です。

さし踊は、室町時代末期頃に始まり、修学院等の洛北に広まった盆踊りです。

公益財団法人松ヶ崎立正会(涌泉寺(ゆうせんじ)・妙圓寺(みょうえんじ)のお檀家さんを中心に構成)が、今夏は、8月15日夜半に「題目踊・さし踊」を涌泉寺の境内で行います。

15日は、本堂で立正会(りっしょうかい)の皆さんが自我偈(じがげ)、お題目を唱えてから、踊りを始めます。

 [松崎山涌泉寺 | 送り火題目踊り](#)

■ <公益財団松ヶ崎立正会について>

※<http://kyoto-matsugasaki.com/dantai/risshokai/>

□ 遍照寺灯籠流し [広沢池]

https://ja.kyoto.travel/event/single.php?event_id=5061

- ・開催日程： 2023年8月16日(水)

- ・時間： 19：00～21：00
- ・場所： 広沢池

遍照寺灯籠流しは、五山送り火の日に広沢池で行われる精霊送りの行事
 五色の灯籠が広沢池一面に流される
 先祖供養の灯籠は1基1,000円で、申し込みは当日、8月16日17：00まで遍照寺にて受け付けます。

【参考資料】

- <京都五山送り火（大文字送り火）鑑賞スポットはここ！>
 ※<https://bigkarasu.com/>
- <京都市観光協会>
 ※<https://ja.kyoto.travel/event/major/okuribi/>
- <題目踊・さし踊 [涌泉寺] >
 ※https://ja.kyoto.travel/event/single.php?event_id=6906
- <公益財団松ヶ崎立正会について>
 ※<http://kyoto-matsugasaki.com/dantai/risshokai/>
- <嵐山灯籠流し>
 ※https://ja.kyoto.travel/event/single.php?event_id=5039
- <遍照寺灯籠流し [広沢池] >
 ※https://ja.kyoto.travel/event/single.php?event_id=5061
- <各山の送り火のよく見えるところ>
 ※<https://bigkarasu.com/>

■ 8月・葉月

□葉月と呼ばれるのは？
 葉が紅葉して落ちる月「葉落月」（はおちづき）から「葉月」となったといわれています。
 葉が落ちるのは秋では？と思いますが、旧暦では8月は秋となります。

■ 8月は祭シーズン。
 東北では祭りが続けて開催されます。

暦のごはん～暮らしの歳時記(実習編)8月 / 花前カレン@京都国際芸術協会

→ yomiuri-ryokou.co.jp/magazine/article/nebuta/



国内旅行 海外旅行 クルーズ 旅行マガジン



キーワード検

テキストを入力

カテゴリで絞

体験・イベント

ホテル・旅館

観光地ガイド

おすすめタグ

温泉

花火大会

フォトジェニ

画像出典:読売旅行「一度は行きたい、楽しむ青森ねぶた祭」の基本情報と魅力、楽しみ方を解説

●青森のねぶた祭り

- ・開催日： 8月2日～7日（最終日の8月7日には、ねぶたの海上運行があります。）
- ・会場： JR青森駅付近の新町～市役所前周辺

東北三大夏祭りの一つに数えられている「青森ねぶた祭」（あおもりねぶたまつり）は、青森県青森市で8月2日から7日に開催される「ねぶた」です。

のべ300万人を超える観光客が訪れる人気のお祭りで、大きなもので高さ5mにもなる「ねぶた」が町を練り歩き、巨大燈籠その周りでは、漢字で書かれる「跳人（ハネト）」、踊り子たちが踊るにぎやかな音楽、「ラッセラー」の威勢のよいかげ声をかけながら飛び跳ねて踊るのが特徴です。

■基本情報

- ・名称： 青森市文化観光交流施設「ねぶたの家 ワ・ラッセ」
- ・所在地： 青森県青森市安方1-1-1
- ・連絡先： 017-752-1311
- ・URL： [ねぶたの家 ワ・ラッセ公式サイト](http://www.nebuta.jp/warasse/)
※<http://www.nebuta.jp/warasse/>

【参考資料】

- <「青森ねぶた」フリー百科事典『ウィキペディア（Wikipedia）』>
※<https://ja.wikipedia.org/wiki/%E9%9D%92%E6%A3%AE%E3%81%AD%E3%81%B6%E3%81%9F>
- <読売旅行/一度は行きたい！「青森ねぶた祭」の基本情報と魅力、楽しみ方を解説>
※<https://www.yomiuri-ryokou.co.jp/magazine/article/nebuta/>

暦のごはん～暮らしの歳時記(実習編)8月／花前カレン@京都国際芸術協会

📍 秋田竿燈まつり-Akita Kanto Festiv x +

🔍 kantou.gr.jp



秋田竿燈まつり

竿燈まつりについて スケジュール 会場案内 | [f](#) [@](#) [v](#) | [English](#)

スケジュール



会場案内



イベント案内



画像出典: 秋田竿燈まつり-Akita Kanto Festival-公式ホームページ

岸和田市教委生涯学習「8月／暦のごはん～暮らしの歳時記(実習編)」♪(c) KIAIGIA All Rights Reserved.

●秋田竿燈(かんとう)祭り

- ・開催日程： 8月3日(木)～8月6日(日)
- ・場所： 竿燈大通り(夜本番)
(有料観覧席があります)

竿燈まつりは、真夏の病魔や邪気を払い身を清める「ねぶり流し」がもとになってできました。

竿燈まつりは、元は、藩政以前から秋田市周辺に伝えられているねぶり流しは、笹竹や合歡木(ごうかんぼく)に願い事を書いた短冊を飾り町を練り歩き、最後に川に流すものであります。

それが、宝暦年間の蠟燭(ろうそく)の普及、お盆に門前に掲げた高灯籠などが組み合わされて独自の行事に発展したものとされています。

宝暦年間にはその原型となるものが出来たそうで、国の重要無形民俗文化財になっています。

もっとも古い文献には、寛政元年(1789)津村涼庵(つむら・そうあん)の紀行文「雪の降る道」に、陰暦の7月6日に行われた「ねぶりながし」が紹介されています。

このときにはすでに秋田独自の風俗として伝えられており、長い竿を十文字に構え、それに灯火を数多く付けて、太鼓を打ちながら町を練り歩き、その灯火は二丁、三丁にも及ぶ、といった竿燈の原型が記されています。

【参考資料】

- <秋田竿燈まつり-Akita Kanto Festival-公式ホームページ>
※<https://www.kantou.gr.jp/>

暦のごはん～暮らしの歳時記(実習編)8月／花前カレン@京都国際芸術協会



仙台を知る 特集 目的から探す モデルコ

仙台七夕まつりはどんなイベント？



ページ先頭へ

画像出典：仙台七夕まつりを巡る旅 | 公式 | 仙台観光情報サイト せんだい旅日和YouTube

岸和田市教委生涯学習「8月／暦のごはん～暮らしの歳時記(実習編)」© KIAIGIA All Rights Reserved.

●仙台七夕祭り

- ・開催日程： 2023年8月6日(日曜)～8月8日(火曜)
- ・場所： 仙台市中心部および周辺地域商店街

仙台七夕まつりが特に著名で東北三大祭りの一つとされています。

例年7月7日の月遅れである8月7日を中日として、8月6日から8日の3日間にわたって行われます。

飾りの内容は当日まで企業秘密となっており、8月6日の朝8時頃から飾り付けが行われ、その豪華さを競い合います。

仙台では学問や書道の上達を願う「短冊」に加え、以下
「巾着=富貴、貯蓄」
「肩籠(くずかご)=清潔と儉約」
「投網(とあみ)=豊」
「折鶴=家内安全、長寿」
「吹き流し=機織りの上達」
「紙衣(かみこ、かみころも、かみきぬ、しえ[古語])=裁縫の上達、病気や災いの厄よけ」
といった7種類を飾ります。

■関連行事

□第54回仙台七夕花火祭開催日

- ・開催日程： 8月5日(土曜) 19:30~20:30
- ・場所： 仙台西公園周辺
- ・主催： 公益社団法人仙台青年会議所

仙台七夕まつりの前夜祭として打上げられる仙台七夕花火祭は、例年約16,000発の華やかな花火が仙台の夜空を彩ります。
仙台市中心部で打ち上げられ、仙台の街なかにいながら花火を見物できることから、例年多くの人で賑わいます。

■仙台発祥のグルメ

- 牛たん
- 冷やし中華
- ずんだ餅

【参考資料】

- <「仙台七夕まつり」を巡る旅 | ■ <公式> 仙台観光情報サイト - せんだい旅日和 >
※<https://www.sentabi.jp/feature/tanabata/>
- <公益財団法人 仙台観光国際協会サイト>
※<https://www.sentia-sendai.jp/>
- <「仙台七夕フリ」-百科事典『ウィキペディア (Wikipedia) 』>
※<https://ja.wikipedia.org/wiki/%E4%BB%99%E5%8F%B0%E4%B8%83%E5%A4%95>

●山形花笠祭り

- ・開催日程： 毎年8月5日~7日の3日間
山形市のメインストリートを舞台に「ヤッショ、マカショ」という掛け声で、華やかに踊ります。

□本番の飛び入りコーナー

今年は、コロナが開け昼の花笠が4年ぶりに帰ってきます。
花笠踊りを見て！学んで！体験して！本番の飛び入りコーナーへ参加してみませんか！！

- ・日時： 令和5年8月5日・6日・7日各日
- ・場所： やまがたクリエイティブシティセンターQ1 (山形県山形市本町1-5-19)
- ・時間： 第1ステージ 13:30~花笠舞踊団
第2ステージ 15:00~山形大学花笠サークル四面楚歌

□花笠踊りへのお問い合わせ

山形県花笠協議会

- ・所在地： 〒990-8501 山形市七日町3-1-9 山形商工会議所 内
- ・TEL： 023-642-8753 (ムショウニハナガサ)
- ・FAX： 023-622-4668
- ・E-Mail： chiiki@yamagata-cci.or.jp

【参考資料】

- <山形花笠まつり>
※<https://www.hanagasa.jp/>





<キアイジャ (KIAIGIA) の簡単おすすめレシピ>

■ナスとしめじの簡単ナポリタン

(2人分)

□材料

ナス： 1本
しめじ： 1株

□調味料

コンソメ顆粒： 小さじ1/2
砂糖： 小さじ1
ケチャップ： 大さじ1

□作り方

- ① ナスは縦半分にきり、2mmくらいの食べやすい大きさにカット
- ② しめじは根元をカット
- ③ フライパンに油を熱し、ナスとしめじを炒める
- ④ 調味料を入れて軽く炒めたらできあがり

●ナスの効用

□カリウム

体から塩分を排出させ、血圧を下げる。高血圧の予防には欠かせない成分

□食物繊維

ナスに含まれる食物繊維のほとんどが、水に溶けない不溶性食物繊維

不溶性食物繊維は便のかさを増すことで、便秘に良く、血糖値の上昇を抑え、高血圧の予防にもなります

□ナスニン

ナスの紫の成分

アントシアニン系色素はポリフェノールといって、活性酸素の働きを抑えて、抗酸化作用があり、がんを抑制する働きがあるといわれています
皮はむかずに食べましょう

□葉酸

水溶性のビタミンで、過剰にとっても尿と一緒に体内から排出されます

造血の働きがある成分

不足すると貧血を起こします

動脈硬化のリスクを減らす効果も期待されています



▲目次へ▲



<キアイジャ (KIAIGIA) の簡単おすすめレシピ>

■ナスと厚揚げの照り焼き

(2人分)

□材料

厚揚げ (正方形)： 1枚
ナス： 1本
片栗粉： 大さじ2

□調味料

砂糖： 小さじ1
醤油： 小さじ2
みりん： 小さじ2
酒： 小さじ酒

□作り方

- ① ナスは乱切り、厚揚げは8等分の食べやすいサイズにカット
- ② 調味料は混ぜておく
- ③ フライパンに油を引き、ナスを炒めて一度取り出す
- ④ 厚揚げは片栗粉をまぶして、フライパンで炒める
- ⑤ 厚揚げに焼き色が付いたら、ナスをフライパンに戻し調味料を入れて炒める。火あまり強すぎずに！
- ⑥ 調味料が煮詰まって全体にからんだら出来上がり

●ナスの食べ合わせ

□ナスとキノコ類は肥満を防止し、コレステロールを低下させます



- ナスと厚揚げは、糖尿病予防、スタミナ増強、夏にはもってこいの相性
- ナスのあく抜きは必要？
- ナスのあくは体に悪いものではありません
ポリフェノールの一種で、体に良いクロロゲン酸が酸化したものです、抜かなくても大丈夫



<キアイジャ (KIAIGIA) の簡単おすすめレシピ>

■そうめんの油揚げ包み煮

(2人分)

- 材料
 - そうめん： 2分の1束
 - 油揚げ： 4枚
 - パスタ： 2～3本
- 調味料
 - 水： 300cc
 - 砂糖： 大さじ3
 - 醤油： 大さじ3
 - みりん： 大さじ3
 - 酒： 大さじ3
 - だしの素： 小さじ1

作り方

- ① そうめんを細かく折る
- ② 油揚げの端を切り、その部分も取っておく
- ③ 油揚げの中にそうめんを入れていく
- ④ 油揚げの上までそうめんを入れたら、パスタで口の部分を止める
- ⑤ 調味料を一煮立ちさせた鍋の中に、⑤を入れる
- ⑥ 10分煮たら出来上がり



<キアイジャ (KIAIGIA) の簡単おすすめレシピ>

■モロッコいんげんのサラダ

- 材料
 - モロッコいんげん： 1袋
 - マヨネーズ： 大さじ2
 - 醤油： 小さじ1
 - 鰹節： 1袋

作り方

- ① モロッコいんげんをお鍋で1～2分ゆでる
- ② ヘタ、筋をとり、一口大に切る
- ③ マヨネーズ、醤油であえて、鰹節をかければできあがり

●モロッコいんげんの効能

- ビタミン K
 - 止血の働きがあり、骨の健康を維持する効果があります
- βカロテン
 - 皮膚や粘膜を正常に保ち、免疫力を保持する働きがあります。油と一緒に取ると吸収力が UP します
- アスパラギン酸
 - アスパラガスに多く含まれることでおなじみのアミノ酸ですが、アンモニアを体内から排出し、体調を整え、疲労回復効果があります



カリウム

体内の塩分バランスを調節し、高血圧予防に効果があります



<キアイジャ (KIAIGIA) の簡単おすすめレシピ>

■アジのさっぱり混ぜ寿司

(3人分)

材料

すし飯 2合

※すし酢調味料

酢： 大さじ5、砂糖： 小さじ4、昆布茶： 小さじ1

アジの開き： 2尾

きゅうり： 1本

生姜： 1個

青じそ： 5枚

作り方

- ① 青じそとしょうがは千切り、きゅうりは昆布茶（分量外小さじ1/2）で揉んでおく
- ② ご飯が炊けたら、ボールで※すし酢の調味料を混ぜて酢飯を作る
- ③ アジの干物を焼き、骨と皮を取り除く
- ④ 酢飯と具材を和えたらできあがり

●アジの効能

カルシウム

骨や歯を作るのに欠かせない成分で、イライラを抑える働きがあります。

ビタミンB2

体の成長と細胞の再生を助ける成分で、不足すると口内炎になります。

DHA（ドコサヘキサエン酸）

脳の働きを活性化させる不飽和脂肪酸。体の中で作ることができないので、食べ物から摂取する必要があります。

EPA/IPA（エイコサペンタエン酸/イコサペンタエン酸）

同じく体の中で作ることができない成分で、血液をサラサラにして血栓ができにくくなるので、動脈硬化予防になります。

ビタミンB1

疲労回復成分と言われ、脳の神経を正常に働かせる力を持っています。

また糖質をエネルギーに変えるときに役立ちます。

カリウム

体から塩分を排出させ、高血圧の予防の効果があります。

●アジの食べ合わせ

きゅうりには、体を冷やす効果があり、アジはビタミンB1が豊富で、疲労回復効果があります。

栄養吸収の効率アップ！

●旬って何？

旬の走り

食材が出回り始める頃、その季節に初めて収穫したものを「初物」といい、希少性から高値になることがあります。縁起が良い食べ物です。

旬の盛り

食材が最盛期を迎える時期でこの時期を「旬」と呼びます。大量に出るので値段がさがりやすい時期でもあります。

旬の名残

食材の最盛期を過ぎた時期で「旬外れ」とも言います。



■ 暦のごはん～暮らしの歳時記～ (実習編/8月)

パパッとサバ缶とフレッシュトマトの夏野菜カレー / 花前カレン



一緒にあと味さっぱりヨーグルトサラダも作ります

■ パパッとサバ缶とフレッシュトマトの夏野菜カレー ■

パパッと時短！抗酸化作用カルシウムやビタミンD、食物繊維も豊富なサバ缶カレーを作ります♪

■ パパッとサバ缶とフレッシュトマトの夏野菜カレー

- <材料/4人分>
- ・サバ缶(水煮) 2缶
 - ・トマト 3個
 - ・シメジ大 1パック(内1/3)盛り付け用
 - ・じゃがいも 1コ
 - ・カボチャ 適量
 - ・オクラ 8本と飾り用1本(小口切り)
- <調味料>
- ・オリーブオイル: 大さじ2
 - ・ショウガ、ニンニク(各すりおろす) 各小さじ1
 - ・セロリ(みじん切り) 1本
 - ・カレールー 3個
 - ・トマトケチャップ 大さじ2

■ あと味さっぱりヨーグルトサラダ

- <材料/4人分>
- ・プレーンヨーグルト(無糖) 400g
 - ・キュウリ 2本
 - ・リンゴ 1本
 - ・パイナップル缶のパイン 4枚
 - ・サラダ菜 適量
- <調味料>
- ・ニンニク(すりおろす) 小さじ1/2
 - ・塩 小さじ1/3
 - ・コショウ 少
 - ・粗びきコショウ(黒) 少



■ <あと味さっぱりヨーグルトサラダ>

材料は右カラムを参照してください
キュウリは5mm幅の輪切り
リンゴ、パイナップルも一口大に切る



■ <作り方(1)/材料処理>

ペーパータオルを敷いたザルをボウルにのせ、ヨーグルトを入れ水きりする



■ <作り方(2)/和える>

ニンニク(すりおろし) 小さじ1/2
塩 小さじ1/3 コショウ 少
ヨーグルトを加え和える



■ <作り方(3)/仕上げ>

キュウリ、リンゴ、パイナップルを和えてサラダ菜と盛り付け
好みに粗びきコショウを



■ <パパッとサバ缶とフレッシュトマトの夏野菜カレー>

材料は右カラムを参照してください
4人分で割り当てています



■ <作り方(1)>

トッピング用夏野菜を切り焼く
シメジは長さを半分に切りトマトは粗く刻むセロリはみじん切り



■ <作り方(2)>

オイルでショウガ、ニンニク、セロリ弱火で炒め
シメジとサバ缶を缶汁ごと加える



■ <作り方(3)>

トマトとカレールーを加える
7~8分煮る
トッピング用夏野菜と盛り付け

■ リコピンは強い抗酸化作用で肌のシミやしわなどの予防サバ缶の不飽和脂肪酸で中性脂肪を下げ動脈硬化の抑制を期待♪
ヨーグルトのホエーは、同量の牛乳で割るとラッシーとして。マンゴージュースやハチミツ、ジャムをプラスしたりして美味しく頂けます



Designed & Cooked by Kitanotouin Erico Hanasaki Karen (c) KIAIGIA 一般社団法人 京都国際芸術協会





パパッとサバ缶とフレッシュトマトの夏野菜カレー／8月暦のごはん～暮らしの歳時記(実習編)

□title (題名)	:	パパッとサバ缶とフレッシュトマトの夏野菜カレー／8月暦のごはん～暮らしの歳時記
□Duration (長さ時間/分:秒)	:	1:27 一般社団法人京都国際芸術協会
□Origin (発信元)	:	北洞院エリ子花前カレン
□Author (作者)	:	暑い夏、パパッとサバ缶とフレッシュトマトの夏野菜カレーあと味さっぱりヨーグルト
□Comment (コメント)	:	サラダで元気に過ごしましょう♪



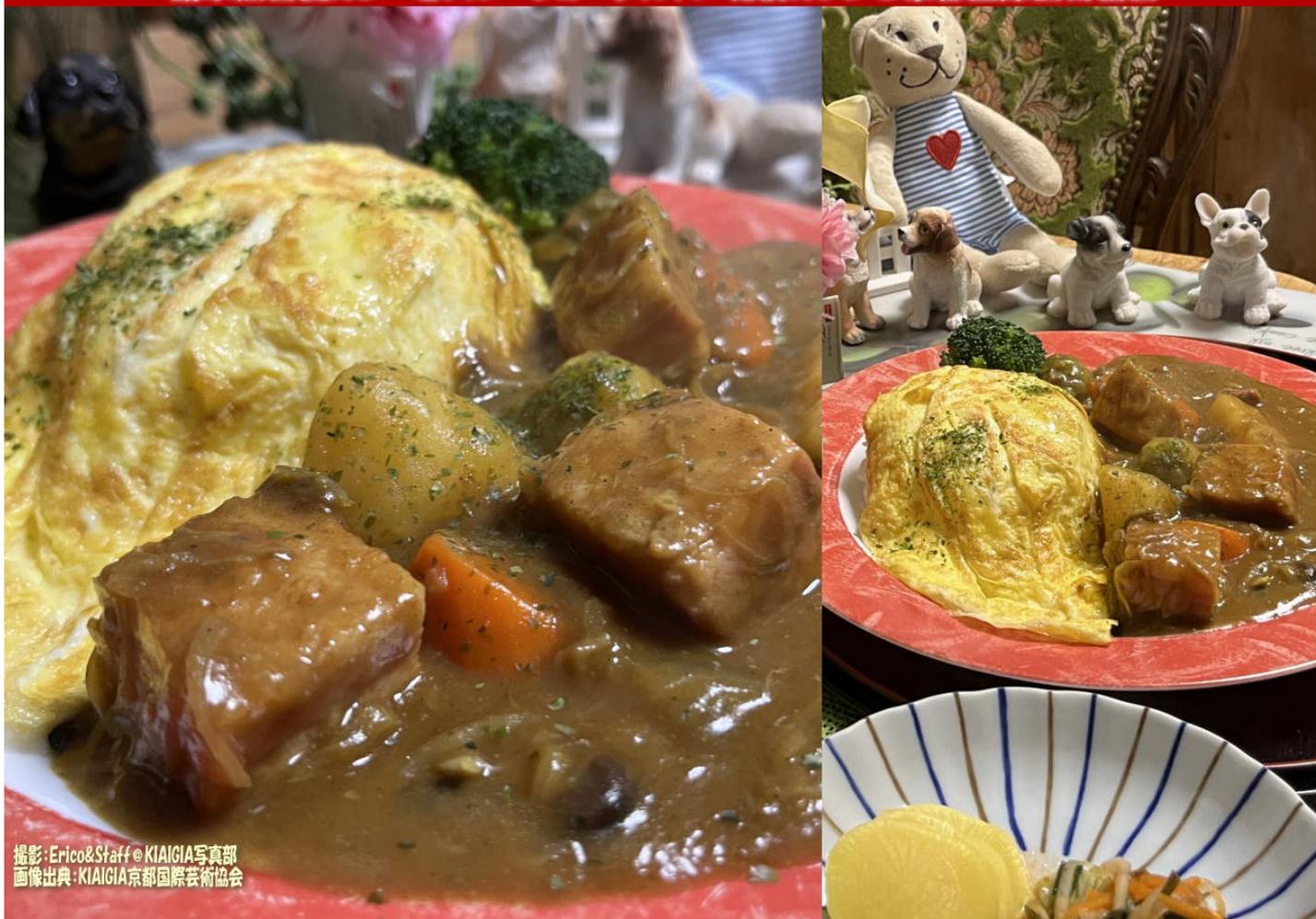
Cooking Design & Cooked by Kitanotoin Erico HANASAKI Karen



▲目次へ▲

■暦のごはん～暮らしの歳時記～(実習編/8月) 栄養と効能

鯖水煮缶夏カレーとフルーツヨーグルト／花前カレン@京都国際芸術協会



撮影: Erico&Staff @ KIAIGIA 写真部
画像出典: KIAIGIA 京都国際芸術協会

暦のごはん(実習編)は鯖水煮缶夏カレーとフルーツヨーグルトを調理♪(c) KIAIGIA All Rights Reserved.

パパッとサバ缶とフレッシュトマトの夏野菜カレーに使用した鯖缶(サバ缶)には、塩で味付けされた「水煮」や醤油味の「味付け」や味噌で味付けされた「味噌煮」等がよく知られています。

まずは無難な鯖缶の水煮を使って鯖缶(サバ缶)カレーを試します。

サバ缶を使った鯖水煮缶カレーにすると、それに合わせて使う野菜も変わって来るかも知れません。

一般的にサバ缶を使った鯖水煮缶カレーは家庭では魚臭いのが嫌で余り作らないと思いますが、鯖水煮缶にはプロテイン（タンパク質）、カルシウム、鉄、ビタミンB群ナイアシン、ビタミンD、DHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）の良質の脂質など栄養価は高く、上手く調理すると案外美味しいのです。

鯖缶（サバ缶）は、原料に使われている生の鯖そのものの栄養素、タンパク質量はほとんど変わりません。

そもそも生鯖（なまサバ）は、タンパク質や鉄分、DHA、EPA、ビタミンB群 ビタミンD等が豊富に含まれています。

鯖（サバ）に含まれる良質なタンパク質とは、私たちの体において利用しやすい、子供の体の成長や大人の筋肉の維持に効果的なタンパク質（プロテイン）のことです。

鯖（サバ）に含まれる鉄分は、血液中で私たちの体中に酸素を運搬する重要な役割を持っています。

鉄分が不足すると、体が重く感じて疲れやすくなります。

毎日がうだるような暑さです。

何もしていなくても体温と同じ気温では、熱中症ではないですが暑さで倦怠感も感じます。

こんな時こそ、鯖（サバ）のように鉄分の多い食品を毎日の食事に取り入れて、疲れにくい体作りを心がけましょう。

このサバ缶を使った鯖水煮缶夏カレーとフルーツヨーグルトサラダは、お口にも夏カレーの濃厚さとフルーツヨーグルトサラダの爽やかさで暑い夏を乗り切りましょう。



サバ缶を使った鯖水煮缶夏カレーとフルーツヨーグルトサラダは、夏バテしない健康な体作りに役立ちます。

確かに鯖缶（サバ缶）は塩分が多いので、高血圧症予防・生活習慣病予防の観点からは「健康に悪い」と考えられます。

鯖缶（サバ缶）には血圧を低下させる作用が期待されています。

鯖缶（サバ缶）は塩分が多いのが気になる場合は、カリウムを含む食べ物がおすすです。

カリウムは、ナトリウムを体の外に排泄しやすくする働き、いわゆる排塩の役割ですが、摂り過ぎた塩分を調節するのに役立ちます。

カリウムが多い食材は、野菜、果物、芋類、きのこ、海藻類に多く含まれています。

じゃがいも、オクラ、ほうれん草、たけのこ、えだまめ、にら、小松菜、大豆、かぼちゃ、納豆、わかめ、アボカド、いちご、キウイフルーツ、バナナ、メロン、みかん、りんご等があります。

今回のサバ缶を使った鯖水煮缶夏カレーとフルーツヨーグルトサラダのメニューには、排塩を考慮して、じゃがいも、オクラ、セロリ、かぼちゃ、りんごを取り入れています。

暦のごはん～暮らしの歳時記(実習編)8月／花前カレン@京都国際芸術協会



撮影:Erico&Staff@KIAIGIA写真部
画像出典:KIAIGIA京都国際芸術協会

岸和田市教委生涯学習「8月／暦のごはん～暮らしの歳時記(実習編)」♪(c) KIAIGIA All Rights Reserved.

カリウムは水溶性のため、調理には注意が必要です。

水にさらしたり、茹でたりする時間は短めにし、出来れば電子レンジでの調理や炒めたり、焼いたりしてカリウムの損失の少ない調理法を工夫する必要があります。

煮る場合は、具沢山味噌汁やポトフなど煮汁ごと食べるメニューがおすすめです。

もちろん生食できる果物やサラダはお勧めです。

カリウムはカルシウムと一緒に摂取することが効果的です。

幸い今回カルシウムが豊富なサバ缶を使った鯖水煮缶夏カレーとフルーツヨーグルトは、最適で絶好のレシピです。

鯖缶(サバ缶)は、鯖をぶつ切りにして骨ごと調理して缶詰めにされたもの donc、骨が柔らかくなっているため丸ごと食べることができます。

それで、鯖(サバ)そのものより鯖缶(サバ缶)のほうがカルシウムが多く摂取できるというメリットがあります。

鯖(サバ)に代表される青魚からとれるn-3系脂肪酸は、生活習慣病予防にも効果が期待されています。

魚油は体内にあるGLP-1というホルモンの上昇をもたらす、その結果、血糖値を緩やかにすると言われています。

こう考えると、サバ缶を使った鯖水煮缶夏カレーとフルーツヨーグルトは、教育員会生涯学習の8月の定期講座「暦のごはん～暮らしの歳時記(実習編)」の優れた教材です。

と言う事で早速作っていきましょう。

▲目次へ▲

■以下に、参考資料として主な食材の栄養と効果を書いておきます。

□トマトの栄養と効果

トマトの90%以上は水分で、残りの10%に体に嬉しい栄養素を含んでいます。

リコピン： 強い抗酸化作用があり肌のシミやしわなどの予防に役立ちます。さらにリコピンの効力は、同じく抗酸化作用を持つβ-カロテンの2倍、ビタミンEの100倍とも言われていて油と一緒に調理することで、体に吸収されやすくなります。

ビタミンC： ストレスや風邪に対する抵抗力を強めます。

β-カロテン： 体内で必要な分だけビタミンAに変換、免疫機能や視力を調整、「抗酸化作用」の働きをします。

食物繊維（ペクチンという水溶性食物繊維）： トマトを加熱すると、植物の細胞壁が柔らかくなり壊れるため、リコピンは体内で吸収されやすくなります。

【参考資料】

■<トマトの栄養と効果はやはりすごい！～加工品についても詳しく解説～ | シンクヘルス株式会社>
<https://health2sync.com/ja/blog/tomato-nutrition/>

□セロリの栄養と効果効果

セロリ独特の香りはアピニンという精油成分によるもので、精神を安定させる働きがあります。

また茎と葉で栄養が異なります。

茎に多く含まれる栄養素： カリウム、食物繊維

葉に多く含まれる栄養素： β-カロテン、ビタミンK(血液が凝固する為に必要)

【参考資料】

■<セロリの栄養と効果効果?食べ方とっておきのレシピを管理栄養士が解説? | シンクヘルス株式会社>
<https://health2sync.com/ja/blog/celery-nutrition/>

□オクラの栄養成分と効果効果

β-カロテン

葉酸： ビタミンB群の仲間では体内では赤血球の生産を助けます。

細胞の生産や再生を助ける働きもします。とくに胎児の発育においては重要で、妊婦さんにおいては重要な栄養成分です。

ミネラル、カリウム、カルシウム

カルシウムはとくにオクラ100gあたり、92mgのカルシウムが含まれています。

【参考資料】

■<オクラの栄養成分はやはりすごい?効果効果を管理栄養士がわかりやすく解説? | シンクヘルス株式会社>
<https://health2sync.com/ja/blog/okra-nutrition/>

□人参の栄養素

β-カロテン、カリウム、整腸作用のある食物繊維も含まれています。

【参考資料】

■<人参の栄養成分がすごい!～より効果的な料理法とっておきのレシピを教えます～ | シンクヘルス株式会社>
<https://health2sync.com/ja/blog/carrot-nutrition/>

□じゃがいもの栄養成分と効果効果

食物繊維、水溶性と不溶性両方の食物繊維が含まれています。

抗酸化作用を有するビタミンC、カリウムも含まれています。

【参考資料】

■<栄養がないって本当?じゃがいもの栄養成分と効果効果をポイント解説 | シンクヘルス株式会社>
<https://health2sync.com/ja/blog/potato-nutrition/>

□しめじの栄養成分と効果効果

ビタミンB群： エネルギー作りのサポート役

ビタミンD： カルシウムの吸収をアップさせる

高血圧を予防する「カリウム」第六の栄養素「食物繊維」

【参考資料】

■<しめじは栄養豊富!～効果や効果的な食べ方を管理栄養士が解説～ | シンクヘルス株式会社>
<https://health2sync.com/ja/blog/shimeji-mushroom-nutrition/>

□かぼちゃの栄養素と効能

炭水化物： 糖質は脳や身体を動かすエネルギー源として働きます。しかしながら、摂りすぎた糖質は、中性脂肪として蓄えられてしまいます。

β-カロテン

ビタミンA： 皮膚や粘膜の免疫力を高める働きがあります。

カリウム

ビタミンC： ビタミンCは、β-カロテンと同様に抗酸化作用があるほか、ストレスや風邪への抵抗力を強める栄養素です。

ビタミンE： 強い抗酸化作用があります。ビタミンEは、ビタミンAやビタミンCと一緒に摂ることで、より抗酸化作用が高まります。

【参考資料】

■ <かぼちゃの栄養成分と効能～毎日食べてもOK? ダイエット中の注意点も解説～ | シンクヘルス株式会社>

<https://health2sync.com/ja/blog/pumpkin-nutrition/>



【鯖（サバ）と鯖缶（サバ缶）について】

鯖（サバ）に含まれるDHAやEPAは脂肪酸（不飽和脂肪酸）といって脂質の主な材料です。

サプリメントで世の中に良く知られているDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA/PA（エイコサペンタエン酸/イコサペンタエン酸）は、血液をサラサラにし、動脈硬化を防ぐ効果が期待されている栄養素です。

ちなみに、肉に多く含まれる脂肪酸は飽和脂肪酸といえます。



鯖（サバ）に含まれるビタミンDは骨や歯の発育に欠かせない大切な栄養素です。

ビタミンDはカルシウムの吸収を促進する機能を持っています。

ビタミンDを程よく摂取することで丈夫な骨づくりが出来ます。

カルシウムは、私たちの丈夫な骨づくりに重要な栄養成分ですので、体内のカルシウム量が減少すると骨がもろくなり痛みを感じることもあります。

鯖（サバ）に含まれるカルシウムは、生鯖（なまサバ）の場合は骨まで食べないと摂取できません。

一方鯖缶（サバ缶）は、高温高圧調理で骨を取らずに丸ごと加工しているので骨まで柔らかくなり、その結果鯖缶は骨まで食べる事が出来てカルシウムをしっかり摂取できます。

鯖（サバ）のあばら骨付近の脂が多い部位が骨ごと缶詰に入っているため、カルシウム、DHAや、EPAが多く含まれていて生鯖（なまサバ）は手間いらずで高い栄養効果が得られます。

ちなみに、魚食普及推進センター（一般社団法人大日本水産会）によると、サバ缶と生サバのカルシウム量をみると、100g中のカルシウム(mg)は、サバ缶(液体は除く) 260mg、生サバ 6mgで、サバ缶のカルシウムはなんと生のサバの約43倍だとか。

また、サントリーウエルネスの<鯖缶は生鯖より栄養が豊富? 鯖缶の栄養を丸ごと摂れるおすすめレシピも紹介>のページを見ると、<2-1.鯖缶のほうがカルシウム・EPA・DHA・ビタミンB2が豊富>と記載されています。



<鯖缶水煮100gに含まれる栄養成分>

- ・エネルギー： 174kcal
- ・たんぱく質： 20.9g
- ・脂質： 10.7g
- ・炭水化物： 0.2g
- ・カルシウム： 260mg
- ・ビタミンB1： 0.15mg
- ・ビタミンB2： 0.40mg
- ・EPA/IPA (エイコサペンタエン酸/イコサペンタエン酸)： 930mg
- ・DHA (ドコサヘキサエン酸)： 1300mg

参照： 文部科学省「食品成分データベース」より

この暑い夏を、栄養たっぷりの食事で乗り切りましょう。

【参考資料】

- 『夏カレーとフルーツヨーグルト(7)/花前カレン』
- 『夏カレーとフルーツヨーグルト(6)/花前カレン』
- 『夏カレーとフルーツヨーグルト(5)/花前カレン』
- 『夏カレーとフルーツヨーグルト(4)/花前カレン』
- 『夏カレーとフルーツヨーグルト(3)/花前カレン』
- 『夏カレーとフルーツヨーグルト(2)/花前カレン』
- 『夏カレーとフルーツヨーグルト/花前カレン』

以上。

このレジュームは北洞院エリ子花前カレン@KIAIGIA 一般社団法人京都国際芸術協会が作成したものです。

This resume was created by Kitanotoin Eriko Hanamae Karen @ KIAIGIA General Incorporated Association Kyoto International Arts Association.

(c)KIAIGIA 一般社団法人京都国際芸術協会 All Rights Reserved.