

栄養管理科だより(No.3)

～土用の丑の日～

7月20日は土用の丑の日です。

そもそも土用とは「土旺用事（どおうようじ）」の略で、四立（立春、立夏、立秋、立冬）の前、約 18 日のことといいます。一般的に立秋前の夏土用を指すことが多く、この期間中の丑の日にあたる日が土用の丑の日となります。

土用の丑の日に「う」のつくものを食べると病気になるという言い伝えから、今でもうなぎを食べる風習があります。その他、土用の食べ物には、土用餅（土用に食べるあんころ餅）、土用しじみ（土用の時期に採れるしじみ）、土用卵（土用の時期に産み落とされた卵）などがあります。

土用の丑の日、みなさんは何を食べられますか？



「う」のつく食材、うなぎとうり（きゅうり）を使ったおすすめメニューを紹介します。

うざく

【材料 2 人分】

うなぎの蒲焼き（市販品） 1/2 匹分（80g）

きゅうり 1 本（100g）、みょうが 1 個、しょうが（すりおろし） 少々

砂糖 小さじ1強、酢 小さじ2、しょうゆ 小さじ1



【作り方】

- ① うなぎの蒲焼きは食べやすい大きさに切り、オーブントースターで焼き、温める。
- ② きゅうりは薄切りにしてから塩水（分量外）につけ、しんなりしたら水気をしっかりときる。
- ③ みょうがは根の部分をV字に切り取り、たて半分に切り、斜め薄切りにする。熱湯でさっと茹でて水にさらし、水気をきっておく。
- ④ 砂糖、酢、しょうゆを混ぜ合わせる。
- ⑤ ボウルにきゅうり、みょうがを入れて④と合わせる。
- ⑥ 器に①のうなぎ、⑤の酢の物を盛り、酢の物の残り汁をかけて、しょうがのすりおろしをのせる。

≪ 1 人分 116kcal 食塩相当量 1.0g ≫

うなぎはビタミンA、ビタミンB1、B2のほか、カルシウム、鉄分、亜鉛、コラーゲンなどを多く含む栄養豊富な食材です。きゅうりには水分が多く含まれており、うなぎと組み合わせることで夏バテ、熱中症予防につながります。

