

尝一尝 做一做 当季的味道

星鳗盖浇饭

【材料 (1人份)】

烤星鳗…1条 青紫苏叶…2张 鸡蛋…1个 砂糖…少许
盐…少许 油…少许 米饭…1碗

【调料汁】 酒…1大勺 甜料酒…1大勺 酱油…1大勺
砂糖…1大勺

【做法】

1. 将烤星鳗去头切成3~5等分。
2. 青紫苏叶切成细丝。
3. 鸡蛋中放入砂糖和盐一起搅拌均匀。点火将锅加热后淋上一层油，将打好的鸡蛋倒入用中火炒软。
4. 另拿一个锅点火后将【调料汁】的材料倒入搅拌。沸腾后放入1，稍稍煮一会儿。
5. 大碗中盛上热饭，将4浇在上面，再在其上倒入3并洒上青紫苏叶后即完成。

※可以根据喜好加上花椒和七味粉。吃不了青紫苏叶的人换成黄瓜味道也是非常相配的。

虽然说得有点早，但七月中有一天叫做“土用（伏天）的丑日”（正确来说是“夏季土用的丑日”），2014年是在7月29日。日本有在这期间吃鳗鱼就能够健康过夏这一说法。

日本虽然有四季，但旧历指的是“土用”在季节变化之前的18天。另外，也许在诸位的祖国也有相同的习惯，叫做“十二生肖”，每年或每天都有这年或这天相对应的动物。“土用的丑日”是指土用间的丑（牛）日。以前被认为是从8月初至秋天开始这段期间，在这之前的期间可以说是盛夏。在这盛夏时期，有在“土用的丑日”这天食用营养价值很高的鳗鱼来消除苦夏的习惯，就是现在到了这个时期鳗鱼的销售也会变得很好。

鳗鱼本来就是高级的鱼，近年由于捕鱼量的减少就成了更高级的食材，怎么也买不下手！因此，不妨吃吃看和鳗鱼相似的“星鳗”。星鳗也是夏季的当令鱼类，有着不输鳗鱼的美味。另外，除了和鳗鱼同样具有很高的营养价值外，因为脂肪成份较少，所以比鳗鱼更加低热量。在容易感到疲劳的炎热的夏天里，想必也希望在餐桌上摄取当季的美味，健康地度过每一天吧。

食べよう！ 作ろう！ 旬の味

穴子丼

【材料 (1人分)】

焼き穴子…1本 大葉…2枚 卵…1個 砂糖…少々
塩…少々 油…少々 ご飯…1杯

【たれ】 酒…大さじ1 みりん…大さじ1
しょうゆ…大さじ1 砂糖…大さじ1

【作り方】

1. 焼き穴子は頭を取って3~5等分に切る。
2. 大葉は細切りにしておく。
3. 卵は砂糖と塩を入れて溶く。鍋を火に掛け、温まったら油をひき、溶き卵を入れて中火でふんわり炒る。
4. 別の鍋を火に掛け【たれ】の材料を入れてかき混ぜる。沸騰したら1を入れ、少し煮る。
5. 丼に温かいご飯をよそい、4を掛け、その上から3と大葉を散らせればできあがり。

※好みで山椒や七味を掛けます。大葉が苦手な人はきゅうりにしてもよく合います。

少し先の話ですが、7月には「土用の丑の日」（正確には「夏の土用の丑の日」と呼ばれる日があり、2014年は7月29日です。日本ではその頃にうなぎを食べると夏を元気に過ごせるといわれています。

日本には四季がありますが「土用」とは季節が変わる前の18日間を昔の暦の言葉で言ったもの。また、皆さんの母国にも同じならわしがあるかもしれませんが「十二支」と言って、1年や1日ごとにその年・日に当てはまる動物が決まっています。「土用の丑の日」とは土用の間の丑（牛）の日を指します。昔は8月初旬から秋が始まると考えられていたので、その前の期間は言わば夏の盛りです。その夏の盛りに栄養価の高いうなぎを食べ、夏バテを解消しようという習慣が「土用の丑の日」で、現在でもこの頃になるとうなぎが盛んに売られるようになります。

そのうなぎ、元々高級魚なのに、近年は不漁のためますます高価な食材となり、なかなか手が出ません！という訳で、うなぎに似た魚の「穴子」を食べるのはいかがでしょう。穴子も夏が旬の魚で、うなぎに負けない美味しさです。そしてうなぎと同じように栄養価が高い上に、脂肪分が少ないのでうなぎより低カロリー。疲れがたまる暑い季節も、食卓に季節の味を取り入れて、毎日を元気に過ごしたいものですね。