

身边的日本食物

— 夏季蔬菜 —

夏季蔬菜的功效 吃夏季蔬菜充满精神

日本的夏季蔬菜具有代表性的有：西红柿·茄子·青椒·秋葵·玉米·韭菜·南瓜·西葫芦 (Cucurbita pepo) 等。沐浴着充足的太阳光生长的夏季蔬菜充满光泽，水灵灵的，看上去就很美味。

“每当西红柿变红，患者减少，医生颇为难（意指人们吃了营养丰富的西红柿，身体健康。但对医生而言，就医者减少，医院维持就困难）”。据说这是欧洲谚语，日本也是如此说。实际上，西红柿能除去体内的盐分，降低血压，还能恢复疲劳以及防止苦夏。

大多数的夏季蔬菜，吃了之后，能把由于夏天的炎热而发热的身体冷下来。相反，与蕺菜·姜·蒜·红辣椒等一起吃的话，会使由于室内的冷空调而冷透的身体变得暖和起来。

请健康地渡过这个夏天。我们在此介绍一些简单的制作方法。

< 食谱 >

- 把西红柿和香蕉等一起用搅果汁器榨成果汁。即使不喜欢西红柿者也能美味饮用。如果冰镇一下，味道会更好。
- 推荐生吃黄瓜。日本人常常蘸“金山寺豆酱”吃。咯吱咯吱的咀嚼声音也十分好听。
- 把黄瓜切细，用盐搓了之后，拧净水分，把煮熟的章鱼以及乌贼切成小块，然后用3杯醋一起拌。醋拌凉菜能引起食欲。也可添加一些蕺菜丝。
- 茄子带皮烤了之后，然后剥去皮，蘸姜泥酱油吃。

用夏季蔬菜装饰盂兰盆会 “精灵马” (shiyouryouma)”

因地方不同，盂兰盆会要制作称为“精灵马”的动物，它是为了灵魂来往于人世与黄泉的交通工具。把4根火柴棒或者折断的一次性筷子插进黄瓜以及茄子里当作脚，制作成马以及牛，放在佛龕前或者门口等。

身近にある日本の食物

— 夏野菜 —

夏野菜の効能 食べて元気いっぱい

日本の夏野菜の代表的なものには、トマト・なす・ピーマン・オクラ・とうもろこし・にら・かぼちゃ・ズッキーニ等があります。太陽をいっぱい浴びて育った夏の野菜は、艶があり、みずみずしくて見るからにおいしそうです。

「トマトが赤くなると、医者が青くなる」。ヨーロッパのことわざだそうです。日本でもそう言います。実際、トマトは体の塩分を取り除き血圧を下げたり、疲労回復や夏バテを防いでくれます。

夏野菜の多くが、食べると夏の暑さでほてった体を冷やしてくれます。逆に、みょうが・しょうが・にんにく・唐辛子等と一緒に食べれば、室内の冷房で冷え切った体を温めてくれます。

元気でこの夏を乗り切ってください。簡単なレシピを紹介します。



< レシピ >

- トマトをバナナなどと一緒にミキサーでジュースにする。トマト嫌いでもおいしく飲める。冷たくするとさらにおいしい。
- きゅうりは生で食べるのがおすすめ。日本人はよく“金山寺みそ”をつけて食べる。がりがりという噛む音もいい。
- きゅうりを刻んで、塩もみにした後よくしぼり、ゆでたタコやイカを小さく切り、一緒に三杯酢である。酢の物は食欲をそそる。みょうがのせん切りを添えてもいい。
- なすは皮のついたまま焼いた後、皮をむき、おろししょうが醤油で食べる。

夏野菜でお盆飾り “精霊馬 (しょうりょううま)”

地方によっては、お盆に靈魂がこの世とあの世を行き来するための乗り物“精霊馬”と呼ばれる動物を作ります。きゅうりやなすにマッチ棒や折った割り箸などを4本差し込んで足にし、馬や牛を作って仏壇の前や玄関などに置きます。

