

市場だより  
~naana ver. 4~



オレ オレ ニラうな サンバ

オレ オレ ニラうな サンバ

食べようぜ セニョリータ

うまいぜ アミ〜ゴ

陽気に食べて〜 夏バテ 予防オ〜

サンバ ビバ サンバ

ニ・ラ・う・な サンバ オレ!



『夏』と言ったら『サンバ』♪ 『サンバ』と言ったら『陽気』♪

『陽気』と言ったら『ニ〜ラ』♪ ……なんで?…



実は、『ニラ』は江戸時代の農業書に『陽気草』と記されています。  
9世紀頃から、栽培されていたようで、「古事記」「日本書紀」にも記載されています。  
ネギの仲間、耐寒・耐暑性が極めて強く、刈り取った後の株から再び新葉が伸び、  
年数回の収穫が可能。生命力の強い「ニラ」は、食べると元気の出る**スタミナ野菜の代表格**。  
古くから、「おかゆ」に混ぜて**整腸剤**としても用いられています。我が家でも、「ニラ」と「卵」が  
「おかゆ」の具の定番ですが、こんな効能ゆえだったのですね。

体を温めてくれる野菜でもあるので、「風邪予防」にもOK!

「ニンニク」と「ほうれん草」のいいとこ取りした**スーパー野菜**

ここは、「陽気」に食べて、この暑〜い夏「陽気」に過ごしましょう。



調理も陽気に簡単にね!

①市販の「うなぎの蒲焼」  
自分の好みの大きさに



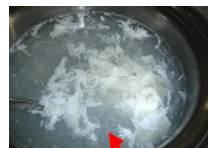
②フライパンで「ニラ」を  
さっと炒める。

③どんぶりに「ご飯」  
炒めた「ニラ」  
「うなぎの蒲焼」のをせ  
タレをかけたら  
出来上がり!!

これでも充分美味しい!  
ですが…



この、黄身がとろける成功作品の影に、いくつかの、なんと形容しがたい品々も…  
4個いっぺんに作ろうと、レシピの倍の分量でやったところ、黄身は下へ、白身は上でバラバラに…  
この上下の距離は、埋めがたく大失敗。やっぱり、レシピ通り適量で作らしよう。



まず、お湯(600cc)沸かします。  
沸いたら、「酢」大さじ2  
「塩」小さじ1入れます。  
弱火にして、グツグツならない状態のところに「割った卵」をそっと入れます。

こんな感じに白身がすぐ白くなります。  
フォークで黄身にまわらせるよう白身を寄せていきます。ここは、あわてず、じっくりと…  
程よい感じになったら、玉じゃくしですくい「冷水」につけて、火の通りをとめます。  
「冷水」から出し、水気をよく切ったらどんぶりへ



今回は、流行?の「ポーチドエッグ」に挑戦してみました。  
※ちょっと、難しいかもしれませんが…  
少々失敗しても食べれま〜す!

夏バテ予防に「うなぎ」を食べる習慣も、大変古くからあり  
 奈良時代の「万葉集」にまで、その痕跡をさかのぼることができます。  
 また、「江戸前」という呼び名は、徳川家康時代の「江戸湾干拓事業」の  
 副産物で、大量に「ウナギ」が獲れ、「蒲焼」が大流行したことから。  
 「江戸前大蒲焼番付」という本が発売されるほどの盛況でした。



イワシの100倍  
 牛肉の200倍らしい

内臓・皮膚・眼・粘膜などを強化し  
 免疫力を旺盛にしてくれる「**ビタミンA**」  
 夏に不足しがちなこの「**ビタミンA**」が驚異的に含まれているのが「うなぎ」  
 さらに、「うなぎ」には、若返りに効く「**ビタミンE**」、疲労回復に欠かせない  
 「**ビタミンB1**」、もちろん「**EPA**」や「**DHA**」も豊富。

同じく「**ビタミン**いろいろ」「**カルシウム**」「**β-カロテン**」を豊富に含む「**ニラ**」  
 それに、**滋養強壯**の代表食材の「**卵**」を組み合わせれば、まさに、無敵の**ゴールドトリオ**！  
 効果は試してみてくださいね～☆

## デザート



もちろん、陽気に作って、「**熱中症予防**」に！！  
 「**スカイツリー**」の下で、「**スイカツリー**」なんて ニュースでやってましたね。  
 「**熱中症予防**」に「**スイカ**」が最適とのこと。最近、甘みも増して、美味しくなってきました。  
 私の密かな野望は、小ぶりの「スイカ」ではなく、大玉の「スイカ」で、これを作ること。  
 ……今、チャンスの時をうかがっております……

### 〔パターン1〕



小ぶりの  
「マダーボール」



半分にカット



スプーンで中身を  
くり抜く

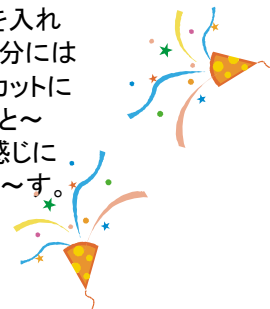


くり抜いた中身を  
食べやすい大きさに  
カットし、真ん中に盛る。  
皮をむいた「オレンジ」も  
同じぐらいの大きさに  
カットし、周りにのせる。

### 〔パターン2〕



中の土台部分には  
大きめカットの  
果物を入れ  
上に盛る分には  
小さめカットに  
～すると～  
こんな感じに  
なりま～す。



同様に「キウイ」も  
カットし真ん中に盛る。



冷凍の「ブルーベリー」を  
飾って出・来・上がり☆

切っただけで、ほ～ら、見てるだけでも  
 きれいになりそうな一品になりました。  
 できれば、朝食べて、(お肌のハリ)“**夕方、余裕～**”と言いながら帰りましょう！！

9月の感謝デーは 8日(土)  
 9時～おおむね12時

