

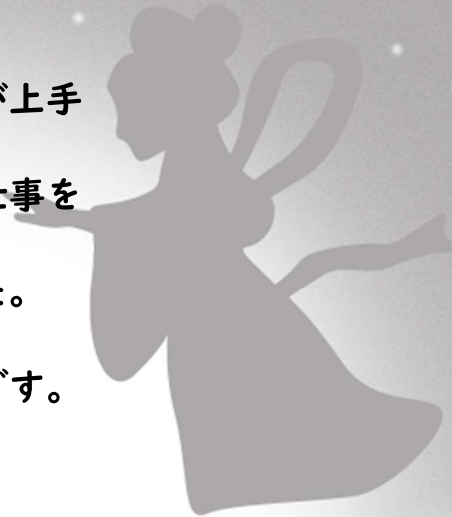
七夕



7月7日は七夕です。

七夕は中国の古い伝説からきているといわれます。昔、機を織るのが上手な「織姫」と牛飼いの「彦星」が結婚しました。しかし仲が良すぎて仕事をなまけるようになり、ふたりは、天の川の兩岸に離されてしまいました。

そんな織姫と彦星が年に1度だけ会うことを許された日が七夕の日です。



七夕の日は「そうめん」！



七夕の日の行事食は「そうめん」です。意外に知られていませんが、日本では千年も前から食べられるようになったそうです。そうめんが行事食となった由来には諸説あるようですが、よく言われるのは、「そうめんを天の川や織姫の織り糸に見立て、織物の上達を願って食べるようになった」という説があります。

今日の献立は、どうがんやにんじん（星型）などの野菜や生揚げを入れて、そうめん汁と手作りの七夕ゼリーです。ぶどうジュースを夜空に見立て、織姫と彦星を星型ナタデココに見立てて、作りました。



令和2年7月6日（月）

材料	4人分量 (g)	作り方
【 そうめん汁 】		
そうめん (乾麺)	24	① かつお節と昆布でだし汁をつくる。※和風だしの素でもよい。 ② にんじんは星型に型抜き、干しいたけは戻してせん切り、とうがんは一口大の角切り、生揚げは油抜きし短冊切り、長ねぎは小口切りにする。 ③ 鍋にだし汁を入れて沸騰させ、にんじんと干しいたけを煮る。 ④ にんじんと干しいたけが煮えたら、とうがんと生揚げを加えて煮る。 ⑤ 別の鍋で、少しかためにそうめんをゆでて、水で洗いぬめりを取り水切りをする。 ⑥ ④に調味料を加えて味をととのえ、長ねぎとそうめんを加える。
とうがん	120	
にんじん	40	
干しいたけ	3	
生揚げ	80	
長ねぎ	50	
薄口しょうゆ	25	
塩	少々	
みりん	12	
だし汁 (かつお節・だし昆布) または、和風だしの素	450	

【 セタゼリー 】		
ぶどうジュース	120	① ジュースを温めておく。 ② 既定の水分に粉寒天を煮溶かし、さらに砂糖を加えて煮溶かす。 ③ ②に①を加えて混ぜ合わせる。 ④ カップにナタデココを振り分けて③を注ぐ。 ※表面に泡ができないように注意する。 ⑤ 冷蔵庫に④を移し、冷却する。
水	120	
粉寒天	1.4	
砂糖	20	
星型ナタデココ	8個	
ゼリーカップ	4個	

