



## 入梅にちなんだ献立

入梅は、梅雨入りの時期に設定された雑節です。梅雨は春から夏へと移るための大切な季節です。「梅雨」「入梅」の語源でもあるように、この時期は梅が実ります。昔から梅は三毒(食べものの毒・血液の毒・水の毒)を断つといわれる健康食です。疲れのこの時期に、食べるといいですね。

今年昨日の27日、気象庁から「関東甲信地方、東海地方、九州南部が梅雨明けしたとみられる」と発表がありました。関東甲信地方は平年より(7月19日ごろ)より22日早く、昨年(7月16日ごろ)より19日早い梅雨明けで、統計開始以来最も早い梅雨明けだそうです。

6月中の梅雨明けは、6月29日に梅雨明けした2018年以来4年ぶりだそうです。

古くから梅の時期とされる六月。この時期に、梅を食べることは良い効果があります。体調を崩しやすい時季ですので、梅の効果で乗り切りましょう。



美味しく召し上がってください。



令和4年6月28日(火)



## 【あじの梅焼き】

材料	分量（4人分） g	作り方
アジの切り身（フィレ）	4枚	① 生姜はすりおろす。汁を使う。 ② あじに、生姜汁と調味料で下味をつけておく。 ③ ②を色よく焼く。
酒	8	
生姜	少々	
ねり梅	8	
砂糖	少々	 
醤油	少々	
ごま油	少々	

