

2023年 7月



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17 海の日	18	19 食育の日	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30 土用の丑※1	31				28	

海の日



海の日は、海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願うことを趣旨とした祝日です。祝日として始まった1996年には7月20日とされていましたが、その後ハッピーマンデー制度が導入されたため、2003年以降は7月の第3月曜日となりました。

四方を海に囲まれた島国である日本は、昔から海の恵みを受けて様々な文化が発展してきました。魚介類や海藻類など食においても日本人と海との関係は大変深いものです。

今月紹介するのは、そんな海の幸を取り入れた料理です。



シーフードピラフ

【材料】(2人分) 分量は目安です

- ・お米 1合
- ・水220g(お米の1.5倍程度)
- ・にんにく 2片
- ・にんじん 1/2本
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・ホールコーン 60g
- ・シーフードミックス150g
- ・ベーコン 薄切り2枚
- ・油 小さじ2
- ・バター10g
- ・塩 小さじ1/2
- ・乾燥パセリ 適量
- ・ブラックペッパー 適量

一口メモ 【ピラフとチャーハンの違いについて】

ピラフの本来の作り方は、生米をバターや油で炒めてから水を加えて炊飯します。それに対してチャーハン、炊きあがったご飯を油で炒めて作る場所が違います。

【作り方】

- ①お米はといで、水を切っておく。
- ②にんにくはみじん切り、にんじん、玉ねぎは小角又はみじん切り、ベーコンは千切りにする。シーフードミックスは解凍しておく。
- ③厚めのフライパンに油を熱し、にんにく、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、ホールコーンを炒める。
- ④お米、バターを入れて混ぜ合わせ、お米が半透明になるまで炒める。
- ⑤お米の1.5倍程度の水を入れ塩を加える。
- ⑥シーフードミックスをのせて蓋をし、弱火～中火でじっくり炊き上げる。(弱めの火加減でゆっくり炊くのがポイントです。)
- ⑦炊き上がったら器に盛り、お好みでパセリ、ブラックペッパーを振りかける。



※1 立春、立夏、立秋、立冬前の18日間(または19日間)が「土用」で、夏の土用の丑の日にはうなぎや「う」のつく物を食べて健康を祈ります。