



2025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	18	19 食育の日 土用の丑
20	21 海の日 	22 大暑	23	24	25	26
27	28	29	30	31 土用の丑		

大暑



大暑は1年で1番暑さが感じられる時期です。ジメジメとした梅雨も明け、本格的な夏が始まります。7月には夏の土用の丑の日(※1)があり、2025年は7月19日と7月31日の2日間です。土用の丑の日では、うなぎやうどん、うめ等の「う」のつく食べ物を食べることが一般的です。

夏は暑くて火を使うのも一苦勞・・・という方もいらっしゃると思いますので、火を使わずにレンジで簡単に作れる、梅干しやうどんを使ったレシピを紹介します。夏バテを防ぐために、暑い日でもしっかり食べて健康的に夏を乗り越えましょう。



梅とオクラのさっぱりうどん



【材料】(2人分)

・梅干し	3個
・刻みオクラ(冷凍)	50g(生野菜なら3~4本)
・トマト	1個
・豚肉(しゃぶしゃぶ用)	150g
・酒	小さじ2
・うどん(冷凍)	2玉
・白だし	大さじ3
・かつお節	適量
・刻みのり	適量

【作り方】

- ①刻みオクラを耐熱容器に広げて入れ、袋に記載のとおりレンジで加熱する。
梅干しは種を取り刻み、トマトは食べやすい大きさの角切りにする。
 - ②豚肉を耐熱容器に重ならないように広げて入れ、上から酒を回しかけ、レンジで500W5分、裏返してさらに3分加熱する。(赤みが残っていたら追加で加熱する。)
 - ③うどんは袋に記載のとおりレンジで加熱し、器に移し、上から白だしを回しかけて絡める。
 - ④③に具材を入れ、かつお節と刻みのりをトッピングして完成。
- ★ゆで卵をトッピングするとさらに栄養価がアップ！まとめて作り、冷蔵庫にストックしてもいいですね。
(※日持ちは固ゆでの卵で殻付きの状態だと冷蔵保存で2~3日です。)



※1 立春、立夏、立秋、立冬前の18日間(または19日間)を「土用」といい、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。