



# 2026年7月



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



## 半夏生



半夏生とは旧暦の初夏にあたる時期で、梅雨明け前の農作業の節目とされる重要な日です。半夏生は夏至から数えて11日目の日なので、2026年は7月2日になります。関西では半夏生にタコを食べる習慣があります。理由には諸説ありますが、『8本足のタコのように苗の根がしっかり張りますように』『タコに豊富に含まれるタウリンを摂ることで農作業の疲労を回復する』などがあります。関西では今も半夏生の時期にタコの消費が増えるそうですよ。疲労回復につながるタコを食べて、元気に夏を乗り切りましょう♪



### タコと夏野菜の酢の物



#### 【材料】（2人分）

- ・タコ足(ゆでたもの) 100g
- ・きゅうり 1/2本
- ・ミニトマト 4個
- ・コーン 20g
- ・塩 適量

#### ★合わせ調味料★

- ・酢 大さじ1
- ・醤油 大さじ1/2
- ・砂糖 大さじ1

#### 【作り方】

- ① タコは1cmほどのそぎ切りに切る。
- ② きゅうりは薄い輪切りにして塩もみし、水で洗ってから水気を絞る。  
ミニトマトは半分に切る。
- ③ 合わせ調味料を混ぜて、切ったタコと野菜に混ぜ合わせる。

さっぱりとしていて夏にも食べやすい副菜です。好きな野菜や海藻などを入れても美味しいです♪

