



七夕

七夕の料理は、古くは平安時代からそうめんが行事食として食されていました。一説によると、中国から伝わった「策餅（さくべい）」と呼ばれる、小麦粉と米粉でできたものがそうめんへと変化したといわれています。

賀茂茄子

京都上賀茂地域で栽培されている丸茄子で、肉質は細かくずっしりと重みがあります。揚げ物に適しています。



100 g 当たり	
エネルギー	22kcal
蛋白質	1.1g
水分	93.2g
カリウム	220mg
リン	30mg
食塩相当量	0g

茄子の紫紺色の皮にはナスニンというアントシアニン系の色素でポリフェノールの一種が含まれています。強い抗酸化力があり、がん予防のほか、動脈硬化や高血圧を予防する効果もあるといわれています。

そうめん（ゆで 100 g 当たり）の栄養価

エネルギー	127kcal
蛋白質	3.5g
水分	70g
カリウム	5mg

そうめん 1 食当りの目安量
ゆで→200 g
乾麺→70 g

七夕行事食

はもしんじょう
鱧真丈 七夕仕立て

バジルソースとホワイトソースを天の川に見立て、トマトの肉詰めと小茄子で織姫と彦星を、マッシュポテトとズッキーニで笹の葉に飾る短冊をイメージしています。

鱧は主に関西で珍重される魚で、京都や大阪の夏を印象付ける魚です。

ちらし寿司や夏野菜寒天、レモンムースに星型の野菜がたくさん入っています。

紹介した賀茂茄子も揚げ出しにしています。