

七夕

七夕は別名『星祭り』と呼ばれる五節句の1つです。織姫と彦星の伝説に基づいた説話と日本古来の農耕儀礼や祖霊信仰が結びつき行事として行われています。

七夕の行事食は「そうめん」です。七夕にそうめんを食べると1年間無病息災で過ごすことができるといわれ、そうめんを天の川に見立てて盛り付けたり、オクラや星型に切った人参などの野菜を飾りつけたり、涼しげにゼラチンで固めるなど、普段とは雰囲気違ったそうめんを楽しみます。

そうめんは細いため茹でる時間が短く、喉ごしも良く、小麦粉が原料で消化にも良いため夏バテで食欲をなくしがちなこの季節にぴったりの食材です。しかしながら

ビタミンA・ビタミンCは全く含まれていませんので、夏野菜など色々な具を加えると栄養を補え、色鮮やかな見た目を楽しみつつバランスよく食べる事ができ、オススメです。

そうめん七夕を楽しんでみてはいかがでしょうか。

