



配食便り

ゆうげ

栄養たっぷり

「ミズ」



ミズの正式名称は**ウワバミソウ**と言い、ウワバミ（大きな蛇）が出てきそうな深い沢にはえているという事からこの名前が付いたそうです。なんと青森県は、生産量**全国第1位**なんです。シャキシャキとみずみずしい歯ごたえが特徴で茎は茎筋を取って炒め物や水物にしたり、根茎付近の赤い所は包丁の背で叩いてミズのとろろにしたりと様々な調理法で楽しむ事ができます。ミズは栄養も豊富で、**熱を加えても壊れにくいビタミンC**が多く含まれています。そして、ミズのぬめりには胃腸を守り、**肝機能**を強化してくれる**ヌチン**という成分が含まれています。色々と忙しいこの時期は、ミズを食べて身体の不調を整えたいものです。

青森の夏

「ねぶた祭り」

夕方になるとあちらこちらからねぶたの子の練習が聞こえてきます。青森の人はこの音を聞くだけで、ワクワクしてなんとなく踊りだしそうになってしまいますよね。

諸説ありますが、ねぶたが記録に登場するのは、安永時代で暑さが厳しく農作業の忙しい時期に寝むけに負けないように「**眠気を流す**」↓「**ねむた流し**」・・・と訛っていき今のねぶた祭りになったそうです。

そしてこのねぶたを作るねぶた師さんは8月にねぶたが終わると、その次の月から来年の制作に取り掛かるそうです。近年では、親子ねぶた師や若いねぶた師の方も多くみられるので、青森の伝統ある祭りを次世代まで繋げていってほしいものですね。

青森の熱く短い夏に一年

をかけるねぶた師さんの作品をまじかで見たいものですね。



編集後記 暑い日が続いていますね。皆さんも水分と休養をとり体調に気を付けて下さいね。(栄養士 福土)

