



糸食だより



梅雨も明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでも、さっぱりして気持ち良く過ごせます。また、食欲が低下すると体力の低下にもつながりますので、しっかりとした食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体をつくっていきましょう。

7月7日は七夕 そうめんを食べよう！

平安～江戸時代まで、七夕には素餅（さくべい）というものが食べられていました。これが素麺の原型と考えられており、日本の麺食は、そばでもなくうどんでもなく「そうめん」から始まるとされています。七夕伝説の織女星が養蚕や裁縫をつかさどる星とされていたので、縫い物上手になる願いを、糸に見立てたそうめん に託したとされています。

☆そうめんとひやむぎの違い☆



そうめん	違い	ひやむぎ
直径 1.3 mm 未満	太さ	直径 1.3 mm 以上 1.7 mm 未満
手延べでは刃物を使わない	作り方	手延べでも刃物を使用
基本白だが最近ではさまざまな色合いも	色	基本白 そうめんとの区別化でカラー入りも
奈良時代に中国から伝来したお菓子が起源 7月7日はそうめんの日	歴史食文化	そうめんから派生 室町時代に現在の形に

原料は同じ

小麦粉 水 塩 油



他にもこんな違いがあります

食感：そうめんは表面に油が塗られているため、つるっとした喉越しが特徴です。
ひやむぎはやや太く丸麺なので、そうめんに比べるとボリューム感と歯ごたえがあります。
ゆで時間：そうめんは1分半～2分程度と短めです。ひやむぎは少し長めの5分～8分です。



旬の食材 とうもろこし



米・麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、主食として食べられている国もあります。日本で主に食べられているのは、スイートコーンという甘みの強い品種で、子どものおやつにも適しています。美味しいとうもろこしは、濃い緑の皮つきでひげが茶色のふさふさした物です。是非、ご家庭で食べてみてください。