

どよう うし 土用の丑の行事食

うなぎ



「土用」とは、立夏、立秋、立冬、立春より前の約 18 日間の期間のことです。昔の暦では十二支を用いて日にちを表しており、12 日周期で「丑の日」があります。土用の期間の内の丑の日を「土用の丑」と呼びます。



うなぎを食べるようになった理由

日本では昔から、夏の土用の期間は夏バテしやすいこともあり、「丑の日」に身体に良い「う」のつく食べ物(梅干し、瓜、うどんなど)を食べる風習がありました。これにうなぎが加わった由来としては、江戸時代の学者・平賀源内が考案したものというのが 1 番有力な説です。

夏になると売り上げが落ちて困っていた知人のうなぎ屋のために、「本日、土用の丑の日」と書いて店頭で張り紙をしたところ、「平賀源内の言うことだから、意味があることに違いない」と人々は思い込み大繁盛しました。それ以降うなぎを食べる習慣が定着したとされています。うなぎはたんぱく質、脂質、ビタミン A、ビタミン B1 も豊富なので、夏バテ防止と体力つけるためにもおすすめです。



土用の丑の日には大きなうなぎを食べたいところですが、うなぎは価格が高くてたくさん用意するのはなかなか難しいですね。そこで今回は少しのうなぎでも満足感を得るためのアレンジをご紹介します！！



★混ぜごはん

うなぎは細めに切り、ごはんと蒲焼のたれと一緒に混ぜるだけ！少し大きめに切ったうなぎを上のにのせるとボリュームと満足感がアップします♪

★ちらし寿司

たまごやしいたけ、アボカドなどお好みの食材と一緒に盛り付けることで、彩りのよい一品になります！酢飯に蒲焼のたれと細く切ったうなぎを少し混ぜることでさらに美味しさがアップします♪



蒲焼のたれ

酒、みりん、砂糖、しょうゆの 4 つの調味料で作ります。それぞれをどれくらいの割合で入れるかで味が変わってきます。ご家庭の黄金比を見つけてみましょう！！