



みぬま 食ネット



発行
老人保健施設
みぬま 食養部門
このニュースはみぬま
HPにも掲載されています
<http://rouken-minuma.jp/>



梅雨の季節です。

なぜ梅雨（つゆ）というかご存知ですか？



6月から7月にかけて初夏の長雨を「つゆ」と呼びますが、漢字では「梅雨」と書きます。この「梅雨（バウ）」は中国から伝わった言葉で、梅が熟す時期に雨期があり、それを梅雨と呼んでいました。

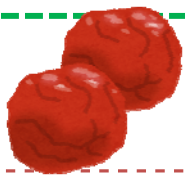
「梅雨」を「つゆ」と呼ぶようになったのは江戸時代のころからといわれています。

■語源は・・・諸説ありますが

- 木の葉などに降りる「露（つゆ）」からきた説。
- 梅の実が熟して潰れる時期であることから、「つぶれる」を意味する「潰ゆ（ついで、つゆ）」からきた説。
- カビが生えやすく食べ物が腐りやすい、無駄になる駄目になるという意味で「費ゆ（ついで）」からきた説。
- 芽が出るという意味の古語、「つはる」が基となった説などがあります。

言葉一つをとってもいろいろな語源があり、家から出られないこの時期に調べてみるのも面白いかもしれませんね。

6月は父の日の行事食を行います。ジメジメした季節に負けないような献立をご用意します。どうぞご賞味ください。
食養部門一同



★鶏の梅味噌焼き 梅と味噌は最強コンビ

★材料

A	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉 味噌 梅干し 砂糖 	60g
		大さじ1
		1/2個
		小さじ1



老健みぬまでは、利用者様の食事についての相談を調理師が承っています。
お気軽にご相談下さい。

★作り方

- ①梅干しの種を取り、包丁でたたきながら残りの調味料を混ぜる。
- ②鶏肉は包丁で開き、グリルなどで焼く。
- ③両面を焼き、7分くらい火が通ったら、鶏の表面に①を塗り焦げないように焼き上げる。

注) 病態に応じて、使えない食材などもあります。
医師との相談の上、お使いください。