

# そら豆<sup>まめ</sup>けあ通信コラム

～ 新商品やレシピなど、お得な情報をお届けいたします ～

平成29年7月発行



## そら豆コラム ～七夕(しちせき)の節句・七夕(たなばた)～

■七夕は桃の節句や端午の節句と同じ五節句のひとつです。もともとは7月7日の夕方を表し、『七夕=しちせき』と呼ばれていました。七夕を「しちせき」ではなく「たなばた」と呼ぶのは、日本の神事『棚機(たなばた)』がもとになっていると言われています。『棚機』とは、古来より棚機女(たなばたつめ)という乙女たちが、機織りをして神様にお供えする布を織り、災厄が起こらないように願う行事でした。これに、中国から伝わった「星物語(織姫と彦星の伝説)」と奈良時代に遣唐使により伝わった宮中行事の「乞功奠(きっこうでん)」が合わさり、日本特有の行事として今に伝わります。

ちなみに「乞功奠(きっこうでん)」とは、「乞=願う」・「功=巧みに上達する」・「奠=祭る」と言う意味で、機織りや裁縫が上達するように願うものでした。次第に和歌や書道の上達も願うようになり、現代のように短冊に願い事を書くようになったのは江戸時代になってからだそうです。短冊に書く願いごとは『〇〇がほしい』といった物質的な願いごとではなく、上達したいことや夢を綴ると良いとされています。

### ■はりまのそうめんを使った『セタそうめん』のレシピ

【材料】 はりまのそうめん80g、卵1/2個、えび25g、オクラ15g、げんたつゆ15ml、酒・油小さじ1

【作り方】 ①えびは酒を入れた湯で1分程茹で、ザルにあげて粗熱をとる。②卵はよく溶いて油を引いたフライパンで薄く焼き、粗熱が取れたら千切りにする。③オクラは茹でて、輪切りにする。④たっぷり沸騰した湯ではりまのそうめんを茹で、ザルに取り手早く水洗いをし、水気をしっかり切る。⑤器に盛り付け、水で希釈したげんたつゆを添える。

【栄養成分】 エネルギー404kcal、たんぱく質:10.2g、カリウム:207mg、リン:170mg、食塩相当量:1.8g



## ■アールエスクッキングルームでは、毎月セミナーを開催しています

疾病と食事について学習したり、ご家庭で簡単に作れるレシピを一緒に学んでみませんか？

ご本人様はもちろん、ご家族様やお友達とのご参加も大歓迎です。皆様のご参加を心よりお待ちしております

参加費  
無料



セミナーの内容や開催日は、右記のフリーダイヤルまでお問い合わせください。詳しいご案内をお送りします。

定員：各回20名 [申込順のため、定員になり次第終了]

時間：10:00～12:00 (受付9:30～)

クッキングルームセミナーのお申し込み、お問い合わせは・・・

**0120-638-331** (平日9時～17時受付)

栃木県宇都宮市平出工業団地43-172 [駐車場完備]

## アールエスFKD宇都宮店からのお知らせ

毎月  
10日  
20日  
30日

スタンプ  
2倍  
の日

アールエスFKD店では、お食事相談サービス(無料)実施中♪  
腎臓病・糖尿病・貧血など…お悩みはございませんか？

管理栄養士があなたの食事をサポートします。

どうぞお気軽にご相談ください。



365日  
休まず営業中♪

栃木県宇都宮市今泉町237 F&K D宇都宮店1階(食料品売り場近く)  
FKD店専用TEL: 028-612-5351 営業時間: 10時～21時