

## ご存知ですか？

## 7月2日は半夏生(はんげしょう)

半夏生とは、節分や彼岸、土用などと並ぶ雑節のひとつ。夏至から11日目ごろにあたり、今年は7月2日です。

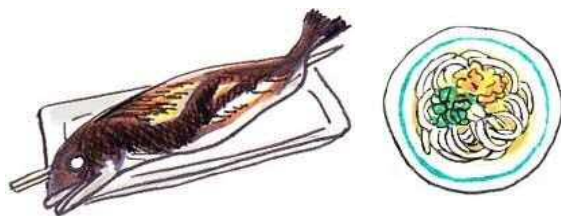
半夏という植物が生えてくるころ、という意味で、昔、この日までに麦の収穫や田植えといった農作業を終わらせる目安とされていました。地方によってさまざまですが、半夏生にあるものを食べる風習があるそうで、たとえば、タコの足が岩などに吸い付くように苗が大地にしっかり根を張ることを願ってタコを食べる、また、農作業が無事に終わったお祝いにお餅を食べるという地方もあるようです。



半夏とは、サトイモ科の多年草で、カラスビシャクとも呼ばれています。一方、半夏生というドクダミ科の植物も。雑節の半夏生は、この葉の半分が白くなる頃で、半分化粧をしている「半化粧」から来ているという説もあります。

農作業などの労をねぎらう意味もあったようです

はかに丸を焼く風習です。



### 雑節(ざっせつ)とは

二十四節気のほかに、季節の移り変わりを表す暦日のこと。半夏生のほかに、八十八夜、入梅などがあります。また、年によってその日も微妙に変わるので、ちょっと意識して、季節感を味わってみるのも良いですね。

## かんたんレシピ！

教えてくれた人…尾田衣子さん  
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。  
<http://ryo-ri.net/>

### ゴーヤの肉詰めスープ

ゴーヤの爽やかな苦みとナンプラーの風味がマッチ♪ 夏にぴったりのボリューム満点のスープです！



#### 材料

(2人分)

- ゴーヤ…中1本、豚ひき肉…120g、長ネギ…5センチ、ごま油…小さじ1、塩・コショウ…適量、片栗粉…小さじ2、ミニトマト…5個、小ネギ…大さじ1、ナッツ…10g
- A：水…600ml、生姜・ニンニクチューブ…各小さじ1/2、ナンプラー…大さじ1、レモン汁…小さじ2、鶏ガラスープの素…小さじ1

- ① ゴーヤは2センチ幅の輪切りにし、ワタを取る。長ネギはみじん切りにする。ミニトマトは4等分に切り、小ネギは小口切りにして、ナッツは粗く砕く。
- ② 豚ひき肉、長ネギ、ごま油、片栗粉、塩・コショウを合わせて練り、ゴーヤに詰める。
- ③ 鍋にAを合わせ、ひと煮立ちさせる。ここへ②を入れ、肉に火が入り、ゴーヤが柔らかくなるまで煮る。
- ④ ③にミニトマトを加え、ひと煮立ちさせ、器に盛りつけ、小ネギ、ナッツを散らす。

※ひき肉は少しこもりと山になるように詰めることをおすすめします。  
※トマトは最後に加えて形を崩さない程度に火を入れましょう。

## Chottoいいかも

さまざまな洗剤をおうちにストックをしている人も多いのではないのでしょうか。でも、特売のたびに買ってしまい、ストック過多になったり、ストックの量が把握しきれないという困りごと。そこで、ストックの量や収納法についてヒントをご紹介します。

### ■ 洗剤など日用品のストック

「ストック量を減らす＝収納量も減る」ので、モノが埋もれて数が把握できないなどの悩みも解消されます



洗濯洗剤や柔軟剤、食器用洗剤は大容量サイズの詰め替えも見られますね。家族構成にもよりますが、大容量サイズなら、使いきるのに時間がかかる場合があるので、使用中のモノ以外で、まずは1～2個と決めてみてはいかがでしょうか。

ストックを1つ使ったら1つ買い足す、最後の1つを使い始めたら買いに行くなど、ルールを決めると買い物の回数も減らせるかもしれません。

### ■ たまに使うモノは日付で使いきり期間を確認！



酸素系漂白剤やセスキ炭酸ソーダなど、たまに使うモノは、どれくらいで使いきるかわからないことも。そこで、使い始めの日付を記しておくとう便利。使いきる期間が長ければ、なくなりそうなときに買い足せば、ストックの必要はなくなります。

### ■ カゴで収納量を決める



収納する場所に入るカゴをストック用と決め、その中に入る範囲でストックすると、そのカゴを見るだけで何がいくつあるのか、すぐわかるので便利です。

カゴごとにに入れるものをざっくり分類するのもいいですね！

### ■ 洗剤を統一する



ファイルケースに収納すると見た目もスマート♪

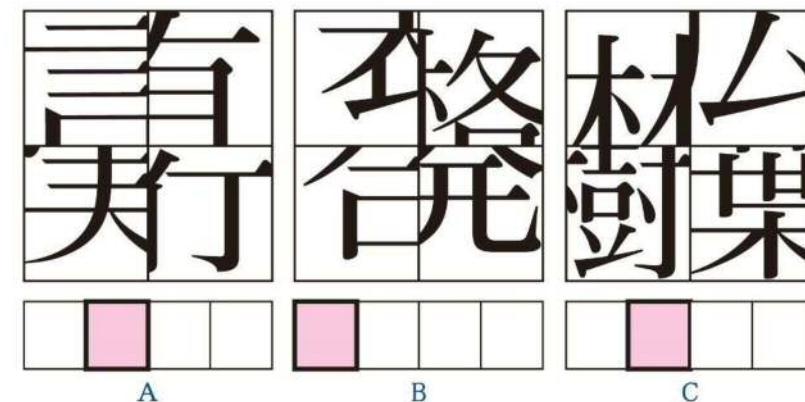


お風呂やトイレの掃除は専用の洗剤を使うのも良いですが、種類が増えると買い出しの回数やストック量も増えます。そこで、どちらも液体の中性洗剤であれば、ひとつの中性洗剤に統一することで、それらがシンプルになります。

● 洗剤を使う頻度や量を改めて見直して、わが家の適正量を考えてみると良いですね！

## 熟語探し

A～Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を教えてください。



答え

答えは左下