

お盆休みの時期ですが、そろそろ夏の疲れが出てきていませんか。今回は、暑さの厳しい夏にうってつけの鶴岡の涼味、「南禅寺豆腐」と「麦きり」をご紹介します。少々バテ気味な体に栄養補給をして、体調を整えてはいかがでしょうか。



夏の味覚♥ 「南禅寺豆腐」と「麦きり」



鶴岡の夏の味覚の代表格は、「南禅寺豆腐」です。

京都の南禅寺から伝わったと言われ、丸みを帯びた独特の形や、ふわりとした食感が特徴で、薬味をかけていただくと格別です。薬味は、みょうが、しそ、長ネギ、生姜などが最適です。冷たくサッパリとした口当たりが人気で、蒸し暑い時期に涼しさを感じることができます。

市内のお豆腐屋さんでは、豆乳ににがりを加えてできた豆腐を直径約 10 cm の形に入れ、その上に重石を乗せて固めた後に冷たい井戸水で冷やし「南禅寺豆腐」を作っているそうです。

5月から9月頃まで限定の「南禅寺豆腐」は栄養満点なので、夏バテや食欲減退の方におススメです。



「南禅寺豆腐」と並ぶ鶴岡の夏の涼味の代表で、コシのある歯応えと素朴な風味が人気の「麦きり」。「麦きり」の名は小麦粉をこねてのばし包丁で切る、その作り方に由来しています。

中でも「絹入り麦きり」が人気です。鶴岡は、明治以来絹織物が盛んでした。そこで絹から精製したプロテインを独自の技術で「食べられるシルク」に開発加工し、昔から親しまれている麦きりに練り込みました。絹の主成分は良質のたんぱく質で、絹のプロテインにはカラダに必要な各種アミノ酸が豊富で、優れた抗酸化作用も認められています。冷やしても温かくしても美味しい、さらに健康にも役立つ理想的な麺です。

麦きりは、材料が単純なだけに雑味のゆるされない麺ですが、絹を入れることで程良いコシが生まれ、ゆでのびしにくく、口あたりがなめらかなになり、麦きりのうまさがさらに引き出されています。



ツルツルっと喉を通っていく表面の滑らかさと絶妙な麺の細さ、噛めばシコシコとした適度な弾力。あくまで好みですが、特に薬味は入れずからしで食べるのがおすすめという麦きり専門のお店もあります。

【8・9月の予定】

<p>8/17 月</p> <p>18 火</p> <p>19 水</p> <p>20 木</p> <p>21 金 編み物教室 9:30～11:30 会場: 宝田住宅集会所 ※ 編み物に加え、布地を使ったソーイングができます。 ※ 出入り自由ですので都合のいい時間においでください。 ※ おしゃべりだけでもOKです。「ホッと一息」できる場所です。 法律無料相談(山形県弁護士会) 会場: 鶴岡法律相談センター(勤労者会館内) ※ 避難者相談であることを伝えてください 16:00～18:00 (要予約) ※ 申込み) 山形法律相談センター ☎ 023-635-3648</p> <p>22 土</p> <p>23 日</p> <p>24 月</p> <p>25 火</p> <p>26 水</p> <p>27 木</p> <p>28 金 編み物教室 9:30～11:30 会場: 宝田住宅集会所 法律無料相談(山形県弁護士会) 会場: 鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)</p> <p>29 土 だだちゃ豆収穫体験 8:30～11:30 会場: 農村センター 集合 8:15 ※ 畑での収穫やゆで方の講習を行ないます。 収穫した豆は、おみやげとして持ち帰ります ※ 体験料) ひとり 500 円 ※ 申込み、問) 8/19 が 〆 切です 社会福祉協議会避難者支援相談員まで ☎ 0235-24-0053 納涼落語を楽しむ会 15:30 会場: 第六学区コミュニティセンター ※ 避難者の方はご招待です。一世帯何名の参加でもOKです。 ※ 申込み、問) 第六学区コミュニティセンター ☎0235-22-5346</p>	<p>8/30 日</p> <p>31 月</p> <p>9/1 火</p> <p>2 水</p> <p>3 木</p> <p>4 金 編み物教室&健康相談 9:30～11:30 会場: 宝田住宅集会所 法律無料相談(山形県弁護士会) 会場: 鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)</p> <p>5 土 原子力損害賠償に関する無料相談会 会場: にこ♥ふる3階 小会議室 ADR (原子力損害賠償紛争解決センター) への申し立て方法等、原子力損害に関するすべての相談ができます。 10:00～12:00 座談会 13:00～16:00 無料個別相談 個別相談予約 (9:00～17:00) ☎ 0120-330-54010:00～12:00 座談会</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #fff9c4;"> <p style="text-align: center;">この無料相談会は、今回で最後となります。 今まで一度も相談したことがない方でも、 弁護士さんが丁寧に対応してまいります。 是非一度会場においでください。 詳しいことは同封のチラシをご覧ください。</p> </div> <p>6 日 週末寺小屋 13:30～15:30 会場: にこ♥ふる3階 栄養指導研修室 ※ 小学1年生から高校生までの学習支援です ※ 申込み、問) 子ども支援ボランティア「チーム飛躍(ひやく)」 ☎ 0235-64-1768 Eメール: jjmori@hotmail.co.jp</p> <p>7 月</p> <p>8 火 避難者相談会 12:30～15:00 会場: 鶴岡市役所 6階 大会議室東 ※ 福島県職員がおいでになり、生活支援相談員等も同席する出入り自由な相談会です。 ※ お昼休みもOKです。</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

