



ALBA 新聞 ～希望の夜明け～

NO.15 2021/08

耐え難い暑さが続きますが皆様はお変わりないでしょうか？

クーラーや水分不足などで体調を崩す人も多いようです。体には気をつけてお過ごしください。



みんなの好きなかき氷の味 BEST3！！

1位 いちご…5票

みんなの意見…赤くて美味しそう、シンプルな味練乳が乗っていたらなお良い！



2位 宇治金時…4票

みんなの意見…白玉乗っていたら最高！宇治金時&練乳がマイ・ベスト！！

同率3位 ブルーハワイ・みぞれ・カルピス…各1票

みんなの意見…カルピス&練乳、みぞれがシンプルで美味しくて和な感じ日本の夏！みたいな感じで好き

いかがでしたか？自分の好きな味はありましたか(><)

様々な意見があり、集計していても楽しかったです！

今はコロナ禍で中々夏を満喫することは難しいかもしれませんが
かき氷や夏の風物詩を食べてこの夏を満喫してみたいでしょうか(^ω^)

アンケートに協力してくれた方ありがとうございました m(_ _)m



まだまだ夏はこれからが本番なので、暑さに負けずに乗り切りましょう💖

(N・M)



8月の旬の魚

あゆ

成魚→7月～8月 鮎の旬の真っ只中。脂ものって香りも強くなるこの時期は塩焼きが一番美味しい。
落ち鮎・子持ち鮎→8月～10月 塩焼きの他、煮浸しや煮付けが美味しい。
子持ち鮎は子うるか(鮎の真子と白子の塩漬け)も味わえる。

いわし

300種類ある。日本ではニシン科であるマイワシ・ウルメイワシやカタクチイワシ科であるカタクチイワシの3種類としている。
さばいて塩焼きや煮付けにするのが人気。

うなぎ

土用の丑の日で有名なうなぎは夏が旬の魚です。
定番料理はうなぎ丼やひつまぶしです。

含まれている栄養

ビタミンAを始めとするビタミンが豊富に含まれており、ビタミンB1も含まれています。
ビタミンB1は炭水化物(糖質)をエネルギーに変えるのに必要な栄養素で、これが不足すると疲労が溜まりやすくなったり、イライラや集中力の低下を招くといわれています。
こういったことから夏バテ防止の食材としても親しまれています。
また、コラーゲンやパントテン酸も含まれています。
パントテン酸はコラーゲンを生成したり、新陳代謝を促進したり、髪の毛のダメージを軽減する効果もあるため、うなぎは美容を気にする女性に嬉しい栄養素が揃っています。

それぞれのSNSでプログラムの様子を見ることが出来ます。

ぜひチェックしてみてください。9月号もお楽しみに！



(J・T)

