

季節の行事

「海の日」

(七月第三月曜日)



パプリカの赤とさっぱりした
味付けが食欲をそそる
「きびなごの南蛮漬け」

海の恩恵に感謝し、海洋国である日本の繁栄を願う日です。写真は、鹿児島のお魚「きびなご」を使った郷土料理です。

赤パプリカ・水菜・レモンを使い、夏らしく彩り鮮やかに仕上げました。

読者の皆様から「お子さんに野菜をもっと食べてほしい」という声を多くいただきました。今回は夏休みのホームパーティーに最適な、旬の夏野菜を使ったお寿司です。お子さんが食べやすいように、苦みの少ない野菜を中心にセレクトしました。野菜となじみのよいマヨネーズを酢飯に加え、お子さんの大好きなサーモンなどのお魚と合わせることで、野菜への抵抗感を和らげています。



前田 茂子

濱島印刷株式会社代表取締役専務
子育て発達支援コーディネーター・フードコーディネーター