夏の楽しみ、お祭り、花火…屋台！

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科助教 須藤侑加子

食と栄養の情報定期便　桐生大学栄養学科　No.058

夏の風物詩であるお祭りは、7月上旬から8月下旬に開催されます。地域によってお神輿（みこし）や盆踊りなどさまざまな催しものがあり、開催される意味や目的があります。夏の夜を彩る花火も見どころの一つです。花火は江戸時代から親しまれ、当時は飢餓で犠牲となった人々の慰霊と悪霊退散を祈願し、花火を打ち上げたのが花火大会の由来になったとされます。

お祭りでは屋台の食べ物を楽しみにしている方も多いのではないでしょうか。今回は、屋台で定番の2品のレシピを紹介します。

1品目はお好みの果物を使ったフルーツあめです。一度水に溶けた砂糖の結晶化を防ぐために、砂糖水の加熱中は菜箸などを使ってまぜないようにします。結晶化はお酢や水あめを加えることで防ぐこともできます。

フルーツあめ

◆フルーツあめ

【材料】

お好みの果物、砂糖100グラム、水50cc

【作り方】

①お好みの果物を食べやすい大きさに切る。水分が付いていたら拭き取り、竹串に刺す。コップに水を入れておく。

②鍋に砂糖と水を入れ、加熱する前によくまぜ、中火程度で加熱する。

③沸騰してきたら、砂糖が溶けるように鍋を揺すりながらまぜる。

④全体にとろみが出て、少し黄色になったら火を止める。

⑤鍋を傾けて手早く果物全体にからめる。熱いので気をつける。

⑥コップの水に入れて冷やし固め、クッキングシートの上に並べる。

◇

2品目は、電子レンジで作る簡単チョコバナナです。チョコレートを湯煎で溶かす場合、水が入ってしまうことがあります。そうすると油脂分が分離して固まってしまいます。電子レンジを使うことで水が入るのを防ぎ、失敗することなく簡単に溶かすことができます。

◆チョコバナナ（3本分）

【材料】

バナナ3本、板チョコ100グラム、サラダ油小さじ1、お好みのトッピング

【作り方】

①バナナは半分に切り、割り箸を刺す。

②チョコレートを手で割り耐熱容器に入れ、600ワットの電子レンジで30秒加熱する。

③取り出してまぜ、再び600ワットの電子レンジで30秒加熱する。

④チョコレートが完全に溶けたら、サラダ油を加えてよくまぜる。

⑤バナナにチョコレートをかけ、クッキングシートの上に並べてトッピングをかける。

⑥冷蔵庫に入れ、30分ほど冷やす。

※次回は「パプリカ」です。

チョコバナナ

夏を彩る 味の風物詩

【プロフィル】須藤侑加子さんは太田市出身。聖徳大学人間栄養学部卒業後、2014年に桐生大学に着任し、現在に至る。担当科目は調理学実習。管理栄養士。修士（栄養学）。趣味・半身浴、好きな食べ物・エビ、貝。

保健・福祉

はやってる病気は？

夏休み利用し予防接種を

休日の軽登山。頂まであとわずかのところ、見上げた緑のトンネルのその先に、真っ青な夏空を背景にモクモクと湧き立つ入道雲。ようやく登り切って、汗を拭いながら口にした水は値千金でした。

桐生地区では、伝染性紅斑の患者報告数は多いもののピークを越えてきたようです。代わってヘルパンギーナの報告が増加してきています。引き続き、症状あるときのせきエチケットや、外出後の手洗いを励行してください。

夏休みを利用して、打ちそびれていた予防接種を計画しましょう。特に忘れがちな、小学6年生から対象となるジフテリア破傷風混合ワクチンと子宮頸（けい）がんワクチンをご予定ください。（28日、桐生市医師会）

群馬県の感染症サーベイランス（7月14～20日）

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	4	0	3	5
新型コロナ感染症	29	47	49	77
RSウイルス感染症	1	8	15	12
咽頭結膜熱	29	23	26	12
A群溶連菌咽頭炎	49	62	54	34
感染性胃腸炎	198	174	172	240
水痘	16	3	7	10
手足口病	11	7	10	14
伝染性紅斑	129	139	98	95
突発性発疹	15	19	16	12
ヘルパンギーナ	8	9	14	26
流行性耳下腺炎	1	4	3	2
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	27	26	33	28
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	1	0	0
マイコプラズマ肺炎	21	14	31	22
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎（ロタウイルス）	0	0	0	1
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日ぜき	128	176	198	196