



皆さん、こんにちは！

先月から少しずつ暑い日が増えてきましたね。まだ体が暑さに慣れていないこの時期に、熱中症になる方が多いそうです。その日の天候にあった服装やこまめな水分補給などで元気に乗り切りましょう！

この時期、夜になると幻想的な姿を見せるホタル。そんなホタルの名所が岡山には多くあり、私の生まれ育った足守も「ホタルの里」と呼ばれ、数多くのホタルが美しく飛び交う様子を見ることができます。

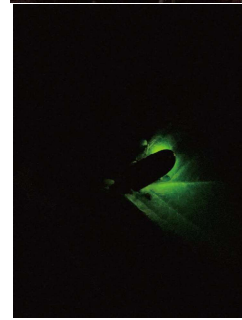
日本でホタルというと「ゲンジボタル」が有名ですが、実は2000種類を超えるホタルがいて、しかもそのほとんどが光らないのだそうです。そんなわずかな種類のホタルが身近にみられる日本は、恵まれているのかもしれないですね。

そんなホタルですが、近年の環境汚染や鑑賞する人々のマナーの悪化などにより、生息数が年々減少しているようです。

ただ私が先月末にホタルを見に行ったところ、想像以上にたくさんのホタルを見ることができました。写真も撮ったのですが右のような写真しか撮れませんでしたので、ホタルの美しさは是非ご自身のお目でお確かめください！

ちなみに、ホタルは夜の8時～9時頃が最も活発に行動するようです。ホタルを鑑賞するときにはその時間を狙って行ってみるといいかもしれないですね！

※ホタルを鑑賞するときには、ライトなどはつけず触らないようにして、マナーを守って鑑賞しましょう！



↑白っぽい点がすべてホタルです

←地面にいたのでアップで撮ったものです

今月のおすすめレシピ <麻婆きゅうり>

森安晴香

きゅうりは「世界一栄養のない野菜」としてギネスブックに掲載されているため、「きゅうり=栄養のない野菜」と思っている人も多いのではないのでしょうか。しかし、これには少し誤解があります。ギネスワールドレコーズに掲載された記録名は直訳すると「カロリー（発熱量）の最も低い果実」となります。これを日本語に表したのが冒頭の「世界一栄養のない野菜」というキャッチーな文言。実際にはカリウムが豊富で、利尿・むくみ改善、高血圧・動脈硬化予防、夏バテ・のぼせ緩和の効果があります。また、シリカというミネラルには肌、爪、毛髪の老化防止や修復作用があり、最近注目されています。



<材料 2人分>

きゅうり	3本
豚ひき肉	150g
生姜（すりおろし）	小さじ1/2杯
ニンニク（すりおろし）	小さじ1/2杯
長ねぎ	15g
水	50cc

★酒	大さじ1杯
★砂糖	小さじ1杯
★鶏ガラスープの素	小さじ1杯
★豆板醤	小さじ1杯
★赤味噌	大さじ1杯
ごま油	大さじ1と1/2

糸唐辛子、白ごま（お好み）

<作り方>

1. きゅうりはピーラーで縦模様になるように皮をむき、乱切りにする。長ねぎは小口切りにする。
2. フライパンにごま油を引き、生姜、ニンニク、長ねぎを加えて弱火で加熱する。
3. 香りがしてきたら、豚ひき肉を加えて色が変わるまで炒めてキュウリを加える。
4. きゅうりがしんなりしてきたら★の調味料、水を加えて煮絡める。
5. 器に盛ってお好みで糸唐辛子と白ごまをトッピングして完成です。