

# こたえ合わせ



**第1問** きゅうりは1年中スーパーで売っていますが、本来の「旬」はいつでしょう？

答え：2番「夏」

解説：きゅうりの旬は6～8月の夏です。夏に旬を迎えるため、体を冷やす効果があるとされ、暑い季節にぴったりの野菜です。水分が約95%を占めており、熱中症対策にも役立ちます。

**第2問** 「枝豆」はある野菜を若いうちに収穫したものです。何の野菜でしょう？

答え：3番「大豆」

解説：枝豆は大豆を成熟する前の緑色の状態で収穫したものです。夏（7～8月）が旬で、ビールのお供として人気があります。たんぱく質が豊富で栄養価も高い食材です。

**第3問** スイカの産地として日本一の生産量を誇る都道府県はどこでしょう？

答え：2番「熊本県」

解説：スイカの実産量は熊本県が日本一で、全国シェアの約20%を占めます。「熊本スイカ」はブランドとして有名で、春先から出荷が始まります。夏の風物詩であるスイカには、水分補給とともに疲労回復に役立つシトルリンというアミノ酸も含まれています。

**第4問** 夏の土用の丑の日に「うなぎ」を食べる習慣は、ある人物がうなぎ屋のために考えたといわれています。その人物は誰でしょう？

答え：2番「平賀源内」

解説：江戸時代の発明家・平賀源内が、夏に売れないと困っていたうなぎ屋のために「本日、土用丑の日」と書いた看板の文句を考えたとされています。うなぎにはビタミンA・B1・B2が豊富で、夏バテ予防に効果的です。

**第5問** 夏バテ予防に特に効果があるとされるビタミンはどれでしょう？

答え：2番「ビタミンB1」

解説：ビタミンB1は糖質をエネルギーに変える働きをします。夏は汗をかくとビタミンB1が失われやすく、不足すると疲れやすくなり夏バテの原因になります。豚肉・うなぎ・豆腐などに多く含まれています。

**第6問** 「梅干し」が夏バテや食欲不振に効果的といわれる理由として、最も正しいものはどれでしょう？

答え：2番「クエン酸が疲労物質の分解を助けるから」

解説：梅干しの酸っぱさの元はクエン酸です。クエン酸は体内で疲労物質（乳酸）の分解を助け、エネルギーをつくりやすくします。また、食欲がないときにも唾液の分泌を促し、消化を助ける効果があります。

**第7問** 7月7日の「七夕」に食べる行事食として、古くから伝わるものはどれでしょう？

答え：2番「そうめん」

解説：七夕にそうめんを食べる習慣は平安時代から続いています。そうめんの細長い形が天の川や織姫の機織りの糸を表すといわれています。病気や災いを払う意味もあり、宮中行事として食べられていました。

**第8問** 沖縄の夏の定番料理「ゴーヤーチャンプルー」に使う「チャンプルー」とは、どういう意味でしょう？

答え：2番「混ぜこぜ・ごちゃまぜ」

解説：沖縄の方言で「チャンプルー」は「混ぜこぜにしたもの」という意味です。豆腐・野菜・肉などを炒め合わせた料理の総称で、ゴーヤーチャンプルーのほかにも豆腐チャンプルーなどがあります。ゴーヤーに含まれる苦み成分モルデシンには食欲増進効果があります。

**第9問** 冷やし中華を最初に考案したのはどこの都市といわれているでしょう？

答え：3番「仙台」

解説：冷やし中華は昭和12年（1937年）ごろ、仙台の中華料理店「龍亭」が考案したといわれています。東北の暑い夏でも中華料理を食べてもらおうと工夫した料理です。現在は全国で親しまれる夏の定番メニューになっています。

**第10問** お盆（8月13～15日）に精霊馬として作るきゅうりとなすは、それぞれ何を表しているでしょう？

答え：2番「きゅうり＝馬、なす＝牛」

解説：お盆の精霊馬は、ご先祖様の霊をお迎え・お送りするための乗り物です。足の速い馬（きゅうり）で早く帰ってきてもらい、足の遅い牛（なす）にゆっくり乗ってのんびり帰ってもらうという願いが込められています。割り箸や串を刺して足に見立てます。