

8月の旬の食べ物クイズ



第1問

8月に「土用の丑の日」として
食べることが多い魚はどれですか？

- 1 サンマ
- 2 うなぎ
- 3 ぶり

第2問

すいかは体の中でどんな働きを
することで知られていますか？

- 1 骨を丈夫にする
- 2 体を冷やしてほてりを和らげる
- 3 視力をよくする

第3問

とうもろこしを一番おいしく食べる
ために、収穫後できるだけ早く
食べたほうがよい理由はなんですか？

- 1 虫がつきやすくなるから
- 2 甘みがどんどん減っていくから
- 3 色が変わって見た目が悪くなるから

第4問

枝豆は実は何の植物の若いさやを
収穫したものでですか？

- 1 そら豆
- 2 大豆
- 3 いんげん豆

第5問

桃は8月が最もおいしい旬とされて
いますが、桃の産地として日本一
生産量が多い県はどこですか？

- 1 長野県
- 2 山梨県
- 3 福島県

第6問

ゴーヤ(にがうり)の苦みのもとに
なっている成分はなんですか？

- 1 タンニン
- 2 モモルデシン
- 3 カテキン

第7問

オクラを切ったときに出る
「ネバネバ」の成分は何ですか？

- 1 ペクチンとムチン
- 2 コラーゲン
- 3 でんぷん

第8問

茄子は「秋茄子は嫁に食わずな」という
ことわざで有名ですが、このことわざの
意味として正しいのはどれですか？

- 1 秋の茄子はおいしすぎるので
もったいないという意味
- 2 秋の茄子は体を冷やすから
嫁の体に悪いという意味
- 3 秋の茄子は嫁の土産にするため
とっておくという意味

第9問

きゅうりは約90%以上が水分でできて
いますが、野菜の中でカロリーが最も
低い部類として知られています。
100gあたりのカロリーはおおよそ
いくつですか？

- 1 約14kcal
- 2 約45kcal
- 3 約80kcal

第10問

鮎(あゆ)は清流に住む魚で、
独特のよい香りがするとして有名です。
その香りに例えられる食べ物は
どれですか？

- 1 スイカ
- 2 きゅうり
- 3 バナナ

第11問

梨の旬は8月下旬～9月にかけてです。
早生品種として8月から出回る、
みずみずしくて甘い品種は
どれですか？

- 1 二十世紀
- 2 幸水
- 3 新高

第12問

そうめんは細い麺ですが、
冷や麦との違いはどこで
決まりますか？

- 1 原料の種類
- 2 麺の太さ(直径)
- 3 製造する地域

第13問

アジ(鯹)は一年中食べられますが、
特に脂がのっておいしい旬の時期は
いつですか？

- 1 冬(12月～2月)
- 2 春(3月～5月)
- 3 初夏～夏(5月～8月)

第14問

お中元の定番として古くから
贈られてきた食べ物はどれですか？

- 1 そうめん
- 2 鍋料理セット
- 3 干し柿

第15問

夏野菜のピーマンに含まれる
ビタミンCの量は、レモンと
比べるとどうですか？

- 1 レモンよりも少ない
- 2 レモンとほぼ同じくらい
- 3 レモンよりも多い



こたえ合わせ



第1問

答え：うなぎ

解説：土用の丑の日は夏の土用（7月下旬～8月上旬）に当たる丑の日のことです。江戸時代に平賀源内がうなぎ屋のために考えた宣伝文句がきっかけで広まったと言われています。

第2問

答え：体を冷やしてほてりを和らげら

解説：すいかは約90%が水分でできており、カリウムも豊富です。昔から「天然の水分補給」として夏の暑い日に食べられてきました。

第3問

答え：甘みがどんどん減っていくから

解説：とうもろこしの甘みのもとになる糖分は、収穫後から急速にでんぷんへと変わっていきます。収穫当日に食べるのが最もおいしいと言われています。

第4問

答え：大豆

解説：枝豆は大豆が若いうちにさやごと収穫したものです。緑色でやわらかいうちに食べると、甘みとうまみが楽しめます。

第5問

答え：山梨県

解説：山梨県は盆地の昼夜の気温差が大きく、甘くて香り高い桃が育ちます。「甲州白桃」など全国にブランド桃を出荷しています。

第6問

答え：モモルデシン

解説：ゴーヤの苦みはモモルデシンという成分によるものです。この成分には胃を丈夫にする働きがあるとも言われ、沖縄ではチャンプルーなどにして古くから食べられてきました。

第7問

答え：ペクチンとムチン

解説：オクラのネバネバはペクチンとムチンという食物繊維の一種です。胃の粘膜を守り、整腸作用があるとされており、夏バテで食欲がないときにも食べやすい食材です。

第8問

答え：秋の茄子はおいすぎるのもったいないという意味

解説：「秋茄子は嫁に食わすな」には諸説ありますが、秋の茄子は身がしまっていて格別においしいため「嫁には食べさせるのがもったいない」という姑の本音を表した言葉とされています。

第9問

答え：約14kcal

解説：きゅうりは水分がほとんどを占めるため、100gあたり約14kcalと非常に低カロリーです。夏の暑い日に水分と塩分を補うおやつとしても昔から親しまれています。

第10問

答え：スイカ

解説：鮎はスイカや瓜に似た甘くさわやかな香りがすることから「香魚」とも呼ばれます。夏の清流で育った鮎の塩焼きは、日本の夏の味覚として古くから楽しまれてきました。

第11問

答え：幸水

解説：幸水は8月上旬から出回る早生の梨で、果汁が豊富で甘みが強く、全国で最も多く作られている品種です。夏の終わりに旬を迎え、秋の訪れを感じさせてくれます。

第12問

答え：麺の太さ(直径)

解説：JAS規格では、直径1.3mm未満がそうめん、1.3mm以上1.7mm未満が冷や麦と定められています。どちらも小麦粉から作られますが、そうめんはより細く、喉越しが軽やかです。

第13問

答え：初夏～夏(5月～8月)

解説：アジは6～8月に産卵期を迎える前後が最も脂がのっており、刺身やアジフライ、南蛮漬けなどに最適です。「鯹」という字は「味がよい」ことからついたとも言われています。

第14問

答え：そうめん

解説：そうめんはお中元の定番ギフトとして長く親しまれてきました。日持ちがよく、夏の暑い時期に涼しく食べられることから、贈り物として喜ばれてきた歴史があります。

第15問

答え：レモンよりも多い

解説：ピーマンにはビタミンCがレモンよりも多く含まれています。しかも加熱しても壊れにくいのが特徴で、炒め物にしても効率よく摂れる夏の栄養野菜です。