

9月 栄養だより



今月の行事食

18日 敬老の日
24日 2Fバイキング

日本の二十四節気～旬と風物～

白露

(はくろ) 9月7日

白露とは、大気が冷えてきて露を結ぶころのこと。
ようやく残暑が引いていき、本格的に秋が訪れてきます。

梨



みずみずしく、シャリッとした歯ごたえが快い梨。旬は8月～10月。
弥生時代の遺跡から、梨の種が見つかり、このころから食されていた説もあります。
クエン酸やアスパラギン酸などを豊富に含み、疲労回復が期待できる果物です。

昆布



「昆布」という言葉が最初に登場したのは、797年、奈良時代の『続日本書記』の中。そこには、「715年ごろから昆布が朝廷に献納されはじめた」と記載されています。
昆布のグルタミン酸は水に溶けやすいので、だしをとる時は、固くしぼった濡れ布巾で表面の汚れを拭く程度にし、水から煮出して、沸騰する直前に取り出します。夏から秋にかけて収穫し、乾燥後に出荷します。



高鰯



あわび



茄子

秋分

(しゅうぶん) 9月23日

秋分とは、春分と同じく昼夜の長さが同じになる日のこと。
これからしだいに日が短くなり、秋が深まっていきます。

松茸



香りのよさが万葉集にも歌われるほど、古くから愛されてきた松茸。旬は9月半ば～11月初め。
松茸ごはんにするときは、炊き上げる直前に松茸を入れると香りが損なわれません。

秋刀魚



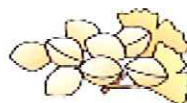
夏～秋が旬で、塩焼きは絶品の秋の味です。刺身で食べるようになったのは、比較的最近のこと。良質なタンパク質や脂質、血液をサラサラにするDHAなどが豊富です。
選ぶときは、ピンと皮が張り、背が青黒く光っているもの、黒目のまわりが透明なものを。口先が黄色いのは、脂がのっているしるしです。



はぜ



里芋



銀杏



とらふぐ

～ 行事と風物 ～



秋の七草

萩(はぎ)、すすき、葛(くず)、なでしこ、おみなえし、藤袴(ふじばかま)、桔梗(ききょう)。

万葉集で山上憶良が秋の七草を歌っています。一度に咲くのではなく、秋が深まりながら花開いていく七種の草花です。

秋の野に咲きたる花を指折り(およびおり)

鶺鴒(せきれい)



チチイ、チチイと鳴く、尾の長い小鳥が鶺鴒の一種、白鶺鴒(はくせきれい)。

歩くときに尾を上下に振りながら地面を叩くようにする仕草は、石たたきと呼ばれます。

鶺鴒は日本の歴史書、日本書紀に登場しております。

鱗雲(うろこぐも)、翳雲(いわしぐも)、鯖雲(さばぐも)



気付けは、高い秋空。鱗雲が姿を見せると、翳が大漁の兆候ともいわれます。

鯖雲は、鯖の漁期に出る雲とも、雲の文様が鯖の背中斑点のようだからともいわれます。

翳雲はなやぐ月のあたりかな 高野 素十

彼岸花



彼岸花の開花はまさに秋のお彼岸の頃。

曼珠沙華(まんじゅしゃげ)とも呼ばれ、意味は天に咲く赤い花。水に晒して毒抜きした根は、飢饉の非常食でした。



中秋の名月

旧暦8月15日の満月は、中秋の名月。

満月の前後の呼び名は、十三夜(じゅうさんや)、故望月(こもちづき)、十五夜(じゅうごや)、十六夜(いざよい)、立待月(たちまちづき)、居待月(いまちづき)、寝待月(ねまちづき)、更待月(ふけまちづき)と、一夜一夜の月に名を付けるほど、愛でたい存在として月が身近にあったの

金木犀(きんもくせい)



つやつやした常緑の葉に橙色(だいたい色)をした小花が沢山咲き始めるのは、9月下旬～10月上旬。近くを通りかかると、「ああ金木犀が咲いているな」と分かるほど、甘い香りが特徴的。

出典：日本の72候を楽しむー旧暦のある暮らしー

旬の食材を使ったメニュー

＜焼きなすの煮浸し＞

(4人分)

なす	3本
ごま油	大さじ1
生姜のすりおろし	大さじ1
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ3
水	200cc

- ①しょうがとめんつゆ、水を合わせておく。
- ②なすを1cm幅の斜め輪切りに切る。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し、なすが重ならないように並べて、両面焼く。
- ④両面焼けたら①を加え、中火で加熱。煮立ったら弱火にし、1～2分煮込んだら火を止めて、なすに味を浸み込ませる。
- ⑤なすを皿に盛付け、ねぎを散らして出来上がり。

＜さんま甘酢ソテー＞

(3人分)

さんま(3枚おろし)	3尾	(4等分に切る)
塩・こしょう	少々	
片栗粉	適量	
*たれの材料	酢	大さじ4
	砂糖	大さじ3
	しょうゆ	大さじ2
	ケチャップ	大さじ1

- ①さんまに塩・こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンに油をひき熱し、さんまを両面焼く。
- ③②にたれを入れて、全体にからめる。
- ④皿に盛りつけて、出来上がり!!

*カイワレやネギなどを添えてもOK。