

# 10月 栄養だより



## 今月の行事食

9日 4Fバイキング  
24日 日本全国味めぐり

## 日本の二十四節気～旬と風物～

### 寒露

(かんろ) 10月8日

寒露とは、露が冷たく感じられてくるころのこと。空気が澄み、夜空にさえざえと月が明るむ季節です。



#### しめじ

「香り松茸、味しめじ」のことは通り、しめじは旨味に満ちています。ほんしめじは、広葉樹やアカマツなどの林に自生する野生種のことを言います。よく出回っているのは、ぶなしめじで種類が違います。また、しめじの名前でお店に並ぶものはほとんどが、ひらたけの一種。ほんしめじの旬は9～10月。

### 霜降

(そうこう) 10月23日

霜降とは、朝夕にくっと冷え込み、霜が降りるころのこと。初めは山のほうで、十二月に入ると平野にも霜がやってきます。



#### 山芋

すりおろした山芋をかけるとろろご飯は、消化によく、スタミナがついて、しかも美味。昔から「山のうなぎ」と呼ばれてきました。ひと口に山芋と言っても、日本原産の自然薯（じねんじょ）や大和芋（やまといも）長芋など、実は600種類以上もあります。10月末から2月が旬。



#### きんき

赤い美しい見た目に、脂がのったきんきは、煮付けが絶品です。皮下のゼラチン質には旨味が詰まっています。皮霜造りでいただくのが一番美味と言われております。

#### ししゃも



産卵期の10月が旬のししゃも。漢字で柳葉魚と書くのは、柳の葉がししゃもになったというアイヌの伝説だからだそう。一般に出回っているのは干物ですが、旬のししゃもは刺身も美味。魚市場では、カラフトシシャモと区別して、ほんししゃもと呼ぶこともあります。



栗



はたはた



薩摩芋



ほっけ



柿



鱒



かわはぎ



## ～ 行事と風物 ～



### ななかまど

山で見かける事も、北国の街路樹として出会うこともある、ななかまど。初夏に枝先に白い小花を咲かせ、秋には紅葉し、真っ赤な丸い実が房になって実ります。雪の降るころには、白に赤い実の色が際立ちます。七度竈に入れても燃え残るほど、燃えにくい木の例えからその名がついたといわれています。



### 神嘗祭(かんなめさい)

五穀豊穰に感謝して、その年とれた米の初穂を天照大御神に奉る(たてまつる)伊勢神宮の祭りが、神嘗祭です。神嘗とは、神の饗(あえ)から来たことばと云われております。饗とは、「食事でもてなす」と言う



### 初時雨

ふいに強い雨がふりかかり、見る間に去っては青空が広がる時雨は、晩秋から初冬にかけての空模様。ひとところだけに降る片時雨や、横なぐりの横時雨、また訪れる時々で朝時雨、夕時雨、小夜時雨などがあります。その年の秋の初時雨は、野山の生き物も人々もそろそろ冬支度を始める合図です。



### 十三夜

中秋の名月ともう一夜、後(のち)の月と呼ばれる旧暦9月13日の十三夜も、名月として月見をする楽しみが秋にはあります。十五夜と十三夜を併せて、二夜の月と呼びならわします。十五夜を眺めて、十三夜を見ないのは、片月見(かたつきみ)として忌み嫌われました。



### 紫式部

秋がしだいに深まり、実が熟してやがて紫に染まる、紫式部。美しい実の色を「源氏物語」の作者にたとえて名付けたそうです。やわらかな緑をした葉の付け根に紫の実がなり、色の対比が鮮やかです。白い実がなる白式部もあります。



### 山粧う(やまよそおう)

秋の山が紅葉するようすを、「山粧う」といい、春の山の爽やかな初々しさは「山笑う」といいます。夏の山の青々としたみずみずしさは、「山滴る」。冬の山の枯れた寂しさは、「山眠る」。めぐる季節それぞれ山の表情を捉えるのは、郭熙(かくき)という、11世紀の中国、北宗時代の画家の言葉に由来しています。

出典：日本の72候を楽しむ一旧暦のある暮らし一



## 旬の食材を使ったメニュー

### <サバの竜田揚げ>

(2人分)

さば(切り身)	2切れ
しょうが汁	大さじ1
塩	小さじ1/4
片栗粉	
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
揚げ油	

- ①さばにしょうが汁と塩をふり、10分ほどおく。
- ②さばの汁けをふいて、片栗粉をまぶす。
- ③揚げ油を中温に熱し、さばを揚げる。
- ④みりん、しょうゆを混ぜて回しかけて出来上がり！

\* フライパンに少し多めの油で焼き揚げてもOK。  
\* 片栗粉にカレー粉を混ぜ合わせ、さばにまぶし

### <山芋と豚肉の味噌炒め>

(3人分)

山芋	200g (厚さ8ミリの半月)
なす	2本 (一口大)
豚肉	100g (食べやすい大きさ)
☆味噌	大さじ1
☆酒	大さじ1
☆みりん	大さじ1
☆さとう	小さじ1と1/2
☆しょうゆ	小さじ1
サラダ油	大さじ1～2

- ①山芋をレンジで2分半加熱する。
- ②☆の調味料を混ぜ合わせておく。
- ③フライパンに油をひき、豚肉を炒め、なすを加えてしんなりするまで炒める。
- ④山芋を加え、軽く炒めたら、②の調味料を入れて絡め合わせて出来上がり。