

# 11月 栄養だよ!

## 今月の行事食

3日 海鮮ちらし  
12日 パンバイキング  
26日 3Fバイキング

## 日本の二十四節気～旬と風物～

### 立冬

(りっとう) 11月7日

立冬とは、冬の気配が山にも里にも感じられてくるころのこと。木々の葉が落ち、冷たい風が吹き、冬枯れのように目立ってきます。



#### ほうれん草

別名冬葉と呼ばれるほどの、冬野菜の代表格がほうれん草です。旬の冬どりほうれん草のビタミンCは、夏の3倍ともいわれます。鉄分も豊富です。旬は11月～1月。葉先がピンとして色鮮やかなものを選びましょう。



#### ひらめ

透き通った白身が美しい、ひらめ。「鯛やひらめの舞踊り」と歌われるほど、昔から海の幸のごちそうとされてきました。旬は9月～2月。白身の刺身では極上とされ、とりわけ「えんがわ」は食感も甘みも旨味も文句なし。旬の握りは脂がのってとろけるようです。



みかん



毛蟹



れんこん



甲いか

### 小雪

(しょうせつ) 11月22日

寒さが進み、そろそろ雪が降りはじめるところのこと。とはいえ雪はまださほど大きくなく、寒さもそこまでではありません。



#### 白菜

冬の鍋は、白菜が無いと始まらないと言っても過言ではありません。霜にあたると葉の糖分が増し、おいしさが深まるといわれます。やや冷涼な土地を好んで育ちます。水溶性の栄養素を含み、寄せ鍋などにも使われます。旬は11月～2月。



#### くえ

くえの旬は秋から春にかけてです。全長1メートルはあり、大物になるほど美味といわれます。あっさりしながら、上品な旨味を持つ白身で、その醍醐味を味わえるのが鍋。唐津では、秋の例大祭、唐津くんちで、くえ(アラ)の姿煮を食べるのがならわしなそうです。



りんご



ぼら



かます



セロリ

## ～ 行事と風物 ～



### 七五三

数えで男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳のときに、健やかに成長したことを祝って、神社へ七五三のお参りをします。千歳あめは、すくすく大きくなりますようにと、長生き、めでたいという意味を込めて千年と名づけられ、江戸時代に浅草寺の境内で売られたのがはじまりといわれています。



### 茶の花

秋から初冬にかけて咲き、白い5枚の花弁の真ん中に黄色い蕊(しべ)が集まった形の小さな花です。わびさびを感じさせる風情が、茶の湯でも好まれたようです。



### 出雲大社の神在祭

旧暦の十月の別名である神無月(かんなづき)は、全国の神様たちが出雲の国に出かけて留守にするからと云われています。よって、出雲では神在月(かみありづき)と言います。旧暦の10月10日から17日(平成29年の11月27日から12月4日にあたります)まで、八百万の神々が大切な話し合いをするのです。出雲大社では、神迎え、神在祭、神送りなどの行事が目白押しです。



### やつで

江戸時代には庭木として植えられていたといえます。七つから九つに分かれた葉先を、縁起のいい八と数えて八手(やつで)と名付けたといわれています。

別名は天狗の羽団扇(はうちわ)といい、厄除けに用いられることも。初冬に花びら五つの白い小花が玉のように群れ咲きます。



### まひわ

立冬の頃に北から渡ってきて、冬を告げるといわれる鳥です。顔や胸、腰、羽のふちは黄色く、背中が黄緑、翼は黒く鮮やかです。冬木立に群れをなしてとまり、さびしい景色に色を添えてくれます。



### たちばな

古くから日本に自生していた常緑の木です。国内の柑橘系で唯一の野生種とされています。古事記や日本書紀において、不老不死の実【非時香果(ときじくのかぐのこのみ)】として登場するのが橘ともいわれており、冬でも葉が青々としてまばゆい黄色の実をつけることから、古の人には枯れることを知らない永遠の象徴のように映ったのかもしれません。

出典：日本の72候を楽しむ―旧暦のある暮らし―



## 旬の食材を使ったメニュー

### ＜白菜のミルフィーユ鍋＞

(4人分)

白菜	1/2株
豚バラ肉	300g
出し汁	500ml
酒	大さじ1
塩	小さじ1～2
しょうゆ	大さじ1

☆合わせポン酢☆

大根おろし	適量
ポン酢	お好みで

- ①白菜を食べやすいように切り、葉と芯の部分に分ける。豚バラ肉は5cm幅に切り、芯とバラ肉を交互に並べ、鍋に隙間なく敷き詰める。
- ②葉の部分は芯の上へのせ、出し汁・調味料を入れ沸騰するまで強火で加熱する。
- ③沸騰したら中火にし、白菜と肉に火がとおるまで煮る。
- ④お好みの量で合わせた合わせポン酢で頂く。