



12月 食のカレンダー

2015年12月

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

◆誕生石
ターコイズ
ブルーシルコン

◆星座
いて座 (12月21日まで)
やぎ座 (12月22日から)

◆誕生花
スイセン、カトレア

今日は何の日?

【参照】 <http://today.jp.org/>

日	何の日	いわれ・制定年
13日	ビタミンの日	『ビタミンの日』制定委員会が梅太郎氏が脚気を予防する成分を米糠から抽出し、アベリ酸(後にビタミンB1)と命名したことを記念して、2000年9月に制定しました。日付は東京化学会で発表したのが1910年12月13日であったことに由来しています。
18日	ナボナの日	亀屋万年堂が制定しました。2013年で発売50周年のナボナをPRするのが目的です。日付は同社が1938年(昭和13年)12月18日に創業したことに由来しています。
20日	ブリの日	FM長野の番組中に提唱されました。魚へんに師と書いてブリ。年取り魚のブリは師走の魚。日付は師走(12月)の師と鱈(ブリ)のつくりが師であることと『ブ(2)リ(0)』と読む語呂合わせに由来します。

百合根

参考URL: <http://www.yasainavi.com/zukan/yurine.htm>

この時期に旬を迎える百合根は主に「コオニユリ」という百合の球根を指し、ほぼ全てが北海道で生産されています。

収穫は例年10月頃から行われ、翌年の3月頃まで流通されています。

●ホクホクとした食感がイイ!

和食では煮込み料理などに使われますが、火を通しすぎると煮崩れしてしまうため、1~2分程度熱湯でさっと下ゆでした上で最後に加えるようにしましょう。

この火の通りの良さを逆手に取り、軟らかく仕上げた百合根をミキサーにかけポタージュスープにするという方法もあります。

また、茶碗蒸しのアクセントに加えるのも簡単な料理法です。

一方中華料理では炒め物や揚げ物に使用されることが多く見受けられます。

●古くは滋養強壯の薬として用いられました

栄養素としてはカリウムを大変多く含んでおり、利尿作用があるとされ、むくみや高血圧の改善が期待できます。

更に食物繊維の内、およそ半分が水溶性食物繊維でコレステロールを吸収する効果があるとされています。

海老と百合根の中華風炒め

＜材料＞

- 百合根 ……………1個
- むきえび ……………10尾
- 空芯菜……………1束
- ピーマン緑・黄…1個ずつ
- きくらげ(生) ……2枚
- ニンニク……………1片

- しょうゆ……………大さじ1と1/2
- 鶏ガラスープの素 ……小さじ1
- 水……………100cc

- 酒……………大さじ1
- ごま油……………炒め油として大さじ1
香りづけに小さじ1
- 塩コショウ……………適宜

＜作り方＞

- ①赤枠内の調味料は事前に混ぜておく
- ②百合根は1片ごとに剥き、熱湯(分量外)で1分程度ゆでる。湯を捨て冷水に浸け粗熱を取る。
- ③むきえびは背わたを取り、塩こしょうと酒を振り揉み込んでおく。
- ④空芯菜は5cm幅、ピーマンは細切り、きくらげは乱切りにする。ニンニクは潰してみじん切りに。
- ⑤フライパンにニンニクとごま油を入れ、強火で熱し③を加え炒める。両面に火が通ったところで百合根を除いた野菜類を投入。更に1分程炒め、合わせ調味料を加え、水気を切った②を加え和えていく。
- ⑥塩こしょうで味を整え火を止め、お好みで香りづけのごま油を小さじ1加えてから軽く和えて完成!



From the Author's

冬から初春にかけてが旬の野菜です。