

9月 食のカレンダー

2016年9月

今日は何の日？

【参考】 <http://today.jp.org/>

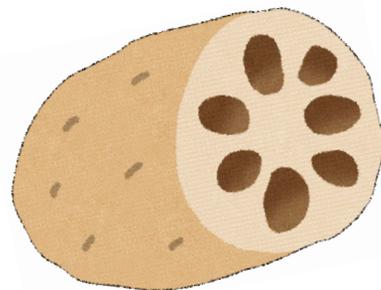
S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

日	何の日	いわれ・制定年
4日	くじらの日	日本鯨類研究所が制定しました。鯨と日本人の共生を考えることを目的としています。日付は『く(9)じ(4)ら』の語呂合わせから。
9日	親子でCOOKの日	森永製菓が制定しました。親子で調理をする意義を見直し、調理する楽しさを再発見してもらうのが目的。日付は『COOK(ク(9)ック(9))』の語呂合わせから。
17日	イタリア料理の日	日本イタリア料理協会が制定しました。イタリア料理の普及・発展、イタリア文化の紹介、調理技術・知識向上を目的としています。日付はイタリア語で「料理」を意味する「クチーナ」(CUCINA)を917と読む語呂合わせです。

星座：おとめ座(9月22日まで)
てんびん座(9月23日から)
誕生石：サファイア
誕生花：ダリア・リンドウ

今月の食材

レンコン



★間もなく新レンコンの季節です

9月から10月にかけては新レンコンが出回る季節です。シャキシャキとした食感を活かしたきんぴらやサラダ、天ぷらやはさみ揚げなどの揚げ物、すりおろして椀物やハンバーグなど調理法は多彩で様々な食感が楽しめます。今夜のおかずにレンコンレシピを加えてみてはいかがでしょうか？

【参考】 五訂日本食品標準成分表

★食卓に登場するようになったのは比較的最近？

現在のように頻繁に食卓に登場するようになったのは明治時代になり、中国原産の種類を国内で栽培するようになってからと言われています。それ以前にも奈良時代頃から栽培を行っていたことが分かっていますが、当時の品種は収穫量が少なくそれほど流通していなかったようです。一方で輪切りにした時の穴のさまから、縁起の良い食材として正月食材として利用されてきました。栄養的にはそのほとんどを炭水化物が占めており、他の栄養素としてはカリウムを豊富に含んでいます。

レンコンと海老のあんかけ団子

【材 料】

レンコン・・・300g
海老(バナメイエビ)・・・3尾
片栗粉・・・大さじ1
塩・・・少々
酒・・・大さじ1
白だし(薄めたもの)・・・450cc

片栗粉・・・大さじ2
水・・・大さじ1

【作り方】

- ①レンコンは皮をむき1/6程度を細かく賽の目切りにし、残りをすりおろす
- ②海老は殻を剥き、背わたを取り酒(分量外)で洗い1cm程度の大きさに切り、沸騰した湯でエビを湯通ししざるにあげて水気を切る
- ③①と②をボウルに入れ、片栗粉、塩、酒を加えよく混ぜ形を整える(6個程度)
- ④皿にキッチンペーパーを敷き③をのせラップをしてレンジで5分程加熱する

- ⑤白だしを鍋で熱し、赤粹の片栗粉を水で溶いて加え、ゆるくとろみをつける
- ⑥④を器に盛り⑤をかけてできあがり

