

2018年9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						

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 など

## 今日は何の日？

【参考】 <http://today.jpn.org/>

日	何の日	いわれ・制定年
9日	食べものを大切にす日	『食べもの大切運動』に取り組んでいるベターホーム協会が制定しました。 『食べものを捨てることなく食べることが健康にも通じること』をPRすることが目的です。 日付は健康長寿を祝う重陽の節句が9月9日であることと、食べものを『捨てないん(9)』『残さないん(9)』の語呂合わせです。
15日	石狩鍋の日	石狩鍋復活プロジェクト『あき味の会』が制定しました。 北海道を代表する郷土料理の石狩鍋の発祥地である石狩市で、本場の石狩鍋を広くPRすることを目的としています。 日付は石狩で鮭が捕れる時季であることと、『く(9)い(1)ご(5)ろ』の語呂合わせから。
30日	クミンの日	ハウス食品が制定しました。 スパイスのクミンの普及を目的としています。 日付は『ク(9)ミン(30)』の語呂合わせから。

## 今月の食材

# タチウオ



### ●銀色の独特な身体のお魚です

銀色の身体がまぶしいタチウオ。  
名前の由来はスラリとしたその姿が太刀のように見えることや、波の穏やかなところでは立ち泳ぎをして獲物を待つことなど諸説ありますが、英語名でも『カットラスフィッシュ』『サーベルフィッシュ』などと呼ばれることから、やはり刀剣がイメージされていることが多いようです。  
薄暗い海中でもキラキラと光る身体を覆う銀色の色素の正体は『グアニン』という物質で銀箔紙や模造真珠、マニキュアなどの化粧品のラメとして用いられることも。  
食用としてだけでなく工業用としてもタチウオは私たちの生活に役立っているのです。

### ●どんな調理法でもOK！

骨は細く鋭いものの身離れが良いため、比較的食べやすい魚といえます。  
調理法も和洋中とバリエーション多彩。  
新鮮なものは刺身や寿司でもOK。  
ただし身がとても柔らかいので煮魚にすると身崩れしやすくなるので注意が必要です。  
栄養面で見ると淡泊な味わいながら実は脂肪分が多い魚だそうで、オリーブオイルなどにも含まれているオレイン酸(動脈硬化予防の期待ができる)のおかげでさっぱりと食べられるお魚です。

## タチウオの中華あんかけ

### 【材 料】

- タチウオ……………2切れ
- 長ねぎ……………1/4本
- たけのこ(水煮)…50g
- 塩コショウ……………少々
- にんじん(中)………1/2本
- 片栗粉……………適宜
- きくらげ……………2枚
- 料理酒……………大さじ1

### 【作り方】

- ① タチウオは両面に塩コショウをし、片栗粉をまぶしておく。
- ② にんじんは皮をむきたけのこ、きくらげとともに細切りにする。
- ③ 長ねぎは白髪ねぎに使うのでごく細切りにして水にさらしておく。
- ④ あんかけの材料の内、赤字をあらかじめ混ぜておく。
- ⑤ ④を火にかけて②を入れる。  
沸騰したら火を止め水溶き片栗粉を入れ、再度火をつけ塩コショウで味を調える。
- ⑥ フライパンに油(分量外)をひいて中火で熱し、①を並べて焼いていく。  
軽く焦げ目がついたら裏返し、料理酒を回しかけ蓋をして火が通るまで蒸し焼きにして皿に取る。
- ⑦ ⑥の上にあつあつの⑤をかけ、水気を切った③を載せてできあがり。

### あんかけ

- 水……………200cc
- 鶏がらスープの素…小さじ1
- 料理酒……………大さじ1
- 醤油……………小さじ1
- 塩コショウ……………少々
- 水溶き片栗粉………大さじ1

