



12月 食のカレンダー

今日は何の日？

【参考】 <http://today.jpn.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	31					

星 座：いて座(12月21日まで)
やぎ座(12月22日から)

誕生石：タンザナイト

誕生花：ポインセチア

日	何の日	いわれ・制定年
1日	下仁田葱の日	群馬県甘楽郡下仁田町馬山地区の下仁田ファームが制定しました。煮たときの甘みやとろみが美味しい本場の下仁田産下仁田葱をアピールする日。 日付は下仁田ファームの下仁田葱の出荷解禁が12月1日であることから。
12日	ダースの日	森永製菓が制定しました。1993年の発売以来、多くの人々に愛され続けているチョコレート、『ダース』をアピールする日です。 日付の由来はダースが12粒入りなので12が重なることから。
19日	信州・まつもと鍋の日	おいし信州ふーど・信州まつもと鍋開発プロジェクトチームが制定しました。家族や仲間が集い、松本のおいしい食材の鍋で、あたたかく幸せになってもらうのが目的です。 日付はあたたかい鍋がおいしい冬である12月、1月、2月、『食(しょく(19))』の語呂合わせでそれぞれの月の19日に。

今月の食材は…

ムツ(黒ムツ)

クリスマスにちょっと贅沢をして・・・

この時期は「寒ムツ」とも呼ばれ、とても脂が乗りおいしいとされるムツ。なかなかのお値段ということもあり手を出しづらい魚です。しかしこのシーズンだからこそ美味しいので、クリスマスにはムツを使って一品・・・なんていかがですか？

身の脂の乗りがその名の由来

ムツは普段水深200～700mほどの深海に生息していますが、産卵期を前にしたこの時期には水深100mほどの浅場へ上がってきます。産卵前ということもあり栄養をたっぷりと蓄えた身には脂が付き、刺身で食べてもこってりとした独特な白身のうまみが味わえるのが特徴です。この脂の乗った状態のことを「むつこい」、「むつちり」などということが名前の由来とも言われています。



魚屋さんに並ぶムツほとんどが釣りで水揚げされます。肉質が良いので高級魚で有名です。



ムツの和風マリネ

【材 料】

- ・ムツ……………200g
- ・玉ねぎ……………1/2個
- ・パプリカ……………1/2個
- ・ラディッシュ……………1個
- ・粗びきこしょう……………適宜

- ・レモン汁……………大さじ4
- ・塩……………小さじ1
- ・こしょう……………少々
- ・オリーブオイル……………大さじ3
- ・しょうゆ……………小さじ1

【作り方】

- ①あらかじめ赤枠内の材料をまぜてマリネ液を作っておく
- ②ムツはそぎ切りにして軽く塩コショウをする
- ③玉ねぎとパプリカは薄切りにし①と混ぜ合わせておく
- ④ラディッシュは葉を落とし薄切りにする
- ⑤②と③をまぜ冷蔵庫で30分ほど寝かせる
- ⑥器に盛り付けラディッシュを飾り、粗びきこしょうを軽く回しかけてできあがり