

秋も一段と深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる時期になりました。秋は実りの季節。新米をはじめ、旬の魚や野菜、果物などが一段とおいしさを増します。冬の訪れに備え、豊富な食材をバランスよく食べて寒さに負けない体づくりをしましょう。

◆◆◆ 和食のよさを知ろう！ ◆◆◆

11月24日は、「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」です。和食は世界に誇るべき日本の食文化です。ヘルシーなその栄養面だけでなく、季節感を上手に取り入れ、繊細な美意識から生まれた日本の和食は、今世界中から注目を集めています。

和食の4つの特徴

多彩で新鮮な食材と 素材そのものの味を生かす調理



南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がる国土からは、四季の移りかわりとともに多彩で豊かな食材がもたらされます。さらに素材の味わいを生かす調理技術や調理道具が発達しています。

栄養バランスのとれた 健康的な食事



「ごはん」を主食とした「一汁三菜」の日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスといわれます。だしの「うま味」を生かして、動物性油脂の使用を控え、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

自然の美しさを表現



食事において、自然の美しさや四季のうつろいを表現することを大切にします。料理だけでなく、季節に合った調度品や器を用い、季節感を楽しみながらいただけます。

年中行事との関わり



日本の食文化は年中行事と密接に関わりながら育まれてきました。自然の恵みである食べ物を家族や仲間と分け合い、みんな一緒に食べることで、家族や地域のきずなを強めてきました。

簡単に だしをとって みませんか？



冷蔵庫に一晚おだけ！お手軽「水だし（水出汁）」

作り方はいたってシンプル。昆布、煮干し、鰹節などお好みの材料を水に浸けて、冷蔵庫で一晩寝かせれば出来上がりです。使用する容器は何でもよいです。また、鰹節や煮干しの細かいカスが気になる方は、お茶パックが便利です。保存の目安は、冷蔵庫で3日。長くても1週間程度を目安に使いましょ。

旬の魚 ⑦

『 ししゃも（柳葉魚） 』

ししゃもは、北海道の太平洋沿岸だけに生息する固有種の貴重な魚です。10～12月にかけて産卵のために川に上っていきます。その時期だけ、ししゃも漁が解禁されます。

丸ごと食べられるため、栄養バランスのよい食品です。特に子持ちししゃもには、たんぱく質やカルシウムに加え、ビタミンAやB₂も多く含まれています。カルシウムが不足しがちな現代人にとってこいの食品です。



(写真：本ししゃも)

よく食べる「ししゃも」は 実は「ししゃも」ではない？！

一般に流通している「子持ちししゃも」のほとんどは「本ししゃも」の代用魚。「本ししゃも」ではなく全く別の種類の「カペリン（カラフトシしゃモ）」という魚です。

アイヌ民族の伝説には、「ししゃも」はアイヌの神様によって柳の葉から作られたという伝説があります。そこから「柳の葉の魚」を意味するスス・ハムもしくはシュシュ（柳の葉）・ハモ（魚）に由来し、漢字では「柳葉魚」と書きます。



ししゃもの甘酢漬け

【1人分】
エネルギー：152 kcal
塩分：1.2 g

材 料 (4人分)		切り方	作り方
ししゃも	8尾		①たまねぎ、にんじんを小鍋に入れる。 ②Aを加えて蓋をして火をつけ、沸騰したら弱火で2分程度煮る。ピーマンを加え、さらに1分程度煮る。 ③ししゃもに片栗粉を適量まぶして、油で揚げる。 ④揚げたししゃもに②をかけて、しばらく置いておく。
片栗粉	適量		
揚げ油		薄切り	
たまねぎ	1/2玉	千切り	
にんじん	1/4本	千切り	
ピーマン	1個	千切り	
砂糖	大さじ2		
しょうゆ	大さじ2		
酢	大さじ2		
水	大さじ2		
塩	少々		



じゃがじゃが



かっさー