



# 10月 食のカレンダー

2015年10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

星 座：てんびん座(10月23日まで)

さそり座(10月24日から)

誕生石：オパール・トルマリン

誕生花：コスモス 等

## 今日は何の日？

【参考】 <http://today.jp.org/>

日	何の日	いわれ・制定年
3日	とろみ調整食品の日	株式会社フードケアが制定しました。高齢者の誤嚥(ごえん)による窒息死や肺炎が多発していることから、とろみ調整食品の大切さや使い方の重要性を広めることが目的です。日付は『と(10)ろみ(3)』の語呂合わせから。
7日	キットカットのオトナの日	ネスレ日本が制定しました。すべてのオトナの前向きな一歩を讃える日にしたいとの思いから。日付は『おと(10)な(7)』の語呂合わせから。
30日	たまごかけごはんの日	島根県雲南市の『日本たまごかけごはん学会』が制定。『たまごかけごはん』をキーワードに日本の古き良き食文化やふるさと、家族愛などを考えるきっかけになればとの思いから。日付は第1回日本たまごかけごはんシンポジウムが開催された2005年10月30日から。

## 今月の食材は？ むかご

- むかごとはナガイモや自然薯などヤマノイモ属のつるになる肉芽の事です。秋になるとヤマノイモのつるの葉の付け根辺りに付き、芋同様に貴重な山の幸として食用とされています。北海道や青森、長野など東～北日本を産地とするものが多いとはいえ、元々量が少なくあまり流通しないためポピュラーな食材ではありません。しかし、スーパーなどではこの時期になると青果コーナーで季節の食材として見掛けることもあります。
- 実はむかごを土に埋めておくとそこからヤマノイモの芽が出てきます。種と同じ働きをするというわけです。栽培する場合、芋を切って種芋にして苗を作る場合が多いようですが、実際にナガイモや自然薯などをむかごから栽培する事もあります。
- 栄養素も豊富ででんぷんの分解を助けるアミラーゼなどの酵素が豊富に含まれています。また、強精作用があるとされるアルギニンや芋同様粘り成分のムチンも多く含まれています。このムチンは新陳代謝や細胞の増殖機能を促進する作用があるとされ、常食する事で基礎体力が増すとも言われています。

【参考】 五訂日本食品標準成分表

## むかごとキノコの炊き込みご飯

### 材 料 (2合)

米……………2カップ  
 むかご……………1カップ  
 しいたけ……………2本  
 まいたけ……………1/2株  
 万能ねぎ……………適宜

酒……………大さじ2  
 しょうゆ……………大さじ1と1/2  
 塩……………ひとつまみ  
 だし昆布……………5cm角

- ①米を研ぎざるにあげ、むかごはよく洗い汚れを落とします。
- ②しいたけは3mm幅に切り、まいたけは小分けにします。
- ③①と枠の中の調味料を炊飯機に入れ、2合の線まで水を入れます。
- ④③に②を合わせ炊飯器のスイッチを入れ、炊飯します。
- ⑤万能ねぎを小口切りにします。
- ⑥ご飯が炊けたら10分程蒸らし茶碗によそい、⑤を散らして出来上がりです。



From the Author

この時期ならではの美味しい秋の山菜です。ホクホクとした食感がやみつきになります。