

2018年10月

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			

日	何の日	いわれ・制定年
2日	グラノーラの日	カルビーが制定しました。 お米、パンに続く『第3の朝食』としてグラノーラが日本の食卓に根付くためにその認知度向上を目的としています。 日付は10をスプーン(1)とお皿(0)に見立て、グラノーラの主原料、『オ(0)ーツ(2)麦』の語呂合わせとしています。
10日	亀田の柿の種の日	亀田製菓が制定しました。 1966年に同社が初めて発売したピーナッツ入りの柿の種が2016年で発売50周年を迎えたことと、その美味しさをさらに多くの人に味わってもらうことを目的としています。 日付は10月10日の10の1が柿の種、0がピーナッツに見えることから。
26日	つがるロマンの日	JA全農あおもりが制定しました。 青森で作付けされているお米『つがるロマン』のPRが目的です。 日付は実りの秋の10月とつ(2)がる口(6)マンの組み合わせから。

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・ローズクォーツ

誕生花：ガーベラ など

## 今月の食材 鶏レバー

### ◆レバー類でもカロリー低め

今回紹介する鶏のレバーは牛や豚のレバーと比較してカロリーも低め。  
鉄分やビタミンB群のほか、ミネラル分も非常に多く栄養価の高い食材です。  
レバニラや焼き鳥などが一般的ですが、甲州煮やレバペーストなどもGOOD！  
独特の風味があり苦手な方も多いレバー類ですが、しっかりと血抜きをすれば臭みもなくとてもおいしく食べることができるのです。

### ◆ 下処理はしっかりと

スーパーなどで販売されている鶏レバーはレバーのほかにくすぐりに三角形のハツ(心臓)が付いている場合も多く、ここの下処理も重要になります。  
包丁で開いて中の血の塊を流水で洗い流し、食べやすい大きさにカットしたレバーと一緒に牛乳に漬け込んで臭み消しと血抜きをしましょう。

### ◆ 食べ過ぎ注意！

レバー類を食べる上で注意をしたいのがビタミンAの含有量とプリン体。  
特に鶏レバーの場合、ビタミンAの含有量は100gあたり14000μg。  
ビタミンAの過剰摂取は、体内に蓄積されるため、頭痛や吐き気などの症状が出ることもあり、妊娠初期に摂り過ぎることで胎児に影響があらわれることがあるそうです。

## 鶏レバーのエスニック炒め

- ・鶏レバー.....100g
- ・空芯菜.....1把
- ・青唐辛子.....2本
- ・鷹の爪.....1本
- ・片栗粉.....適宜
- ・牛乳.....200cc
- ・ガラスープの素.....小さじ1
- ・オイスターソース.....大さじ2
- ・ごま油.....小さじ1

- ① 鶏レバーは一口サイズに切り、ハツがある場合は切れ目を入れて開く。(血の塊がある場合は流水で洗う)
- ② ポウルに牛乳を入れ、①を15~20分ほど浸す。
- ③ 空芯菜はざく切り、青唐辛子は小口切り、鷹の爪は種を取って同じく小口切りにする。
- ④ 赤酢の調味料は混ぜておく。
- ⑤ ②を流水でよくすすぎキッチンペーパーでよく水気を切る。
- ⑥ ④に⑤を入れ10分ほどつける。
- ⑦ ⑥を取り出し片栗粉をまぶす。
- ⑧ 熱したフライパンで多目の油(分量外)を使い⑦を揚げ焼きに、焦げ目がついたら取り出す。

- ⑨ 油を一旦拭き取り、新しい油大さじ1(分量外)を入れ③を炒める。
- ⑩ 取り出しておいた⑧を戻し、ガラスープの素、オイスターソース、⑥の漬け汁を加え強火でさらに炒める。
- ⑪ 水分が少し飛んだところで火を止め、ごま油を回しかけてでき上がり。



- ・料理酒.....小さじ1
- ・しょうゆ.....小さじ1
- ・おろしニンニク.....小さじ1
- ・おろしショウガ.....小さじ1
- ・みりん.....大さじ1