

1月 食のカレンダー

2017年1月

今日は何の日？

【参照】 <http://today.jp.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				

- ◆誕生石
ガーネット
- ◆星座
山羊座（1月19日まで）
水瓶座（1月20日から）
- ◆誕生花
水仙、シンビジューム など

日	何の日	いわれ・制定年
10日	糸引き納豆の日	全国納豆協同組合連合会が制定しました。納豆をPRすると共に、この時期は受験の時期にあたるため、糸引き納豆の特徴である粘り強さで合格を祈念することを目的としています。日付は糸引きのい(1)と(10)の語呂合わせです。
24日	給食記念日	1947年12月24日に当時の文部省が学校給食で東京都・神奈川県・千葉県で再開したことにちなみ制定されました。本来の12月24日が冬休み期間に当たるため、一ヶ月遅れてこの日が給食記念日となります。
28日	めかぶの日	福岡県北九州市の関門海峡にある和布刈(めかり)神社で1300年以上続く和布刈神事が旧暦の元日に行われることから、この時期に美味しく旬を迎えるめかぶをもっと知ってもらおうとの思いから、辻水産が制定しました。めかぶを食べてこの1年の健康と長寿を願う日でもあります。

～今月の食材～

冬の日本海の名物

ハタハタ



●この時期岸近くに押し寄せます

冬の日本海名物であり、秋田県の県魚でもあるハタハタ。この季節、産卵の為岸近くにやってきます。ハタハタの由来は雷の鳴る時期に獲れることから、古語の雷の音とされ、現代の「ゴロゴロ」と同じ意味を持ちます。このため、秋田周辺では「カミナリウオ」の別名があります。大量に獲れることもあり、かつて東北地方などの各家庭では箱単位で購入し、冬の間のタンパク源として、塩漬けや味噌漬けなどに加工し利用されてきました。現在でも生のまま鍋物や焼魚にしたり、干物の他、魚醤である「しょっつる」へ加工されるなどして、親しまれています。

●同じ時期でも地域によって魚が違う？

県魚に指定される秋田県と並び漁獲量が多いのが兵庫と鳥取県。秋田周辺では岸近くで産卵する直前のもを獲るのに対し、この地域ではまだ沖合いの深海で回遊しているものを取るため身に脂が乗っているという違いがあります。このため漁も秋口から始まります。

●冬のブリコも珍味です

冬のハタハタの特徴としてブリコという卵が挙げられます。卵一つ一つの皮が、保存のために塩や味噌に漬け込むことでゴムの様に硬くなり、噛むと「ブリッブリッ」という音がすることからこのように呼ばれています。

ハタハタの煮付け

☆材料

- ハタハタ（大き目）・・・7～8匹
- 水・・・50cc
- 酒・・・30cc
- しょうゆ・・・30cc
- 顆粒だし・・・小さじ1
- みりん・・・20cc
- 砂糖・・・小さじ1
- しょうが・・・一片
- 長ねぎ（青い部分）・・・1本分

☆作り方

- ①ハタハタはえらと内臓を取り水気を拭き取る。
- ②ハタハタ以外の材料を鍋に入れ沸騰させる。
- ③ハタハタを鍋に入れ、落とし蓋をして中～弱火で5～10分ほど煮込んでできあがり。



参考サイト: <https://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%83%8F%E3%82%BF%E3%83%8F%E3%82%BF> 他

ハタハタは身離れが良く、身がバラけやすいので注意！煮付けは一旦冷ますと味がしみます

