

9月 食のカレンダー

2017年9月

今日は何の日？

【参照】 <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

日	何の日	いわれ・制定年
6日	シェリーの日	スペイン料理とシェリー酒の専門店「しゅりークラブ」が制定しました。スペインのアンダルシア地方の白ワインであるシェリーの普及を目的としています。日付はシェリーに使われるぶどうの収穫期が9月の第1週頃であることのほか、シェリーを注ぐ道具のベネンシアの形が数字の9に似ており、注ぐときには数字の6のように見えることから。
8日	桑の日	福岡県八女市のお茶屋である「お茶村」が制定しました。桑の高い栄養価や長い歴史、効能効果に対する知識を深め、感謝する日にすることを目的としています。日付は『く(9)わ(8)』の語呂合わせから。
30日	クミンの日	ハウス食品が制定しました。スパイスのクミンの普及を目的としています。日付は『ク(9)ミン(30)』の語呂合わせから。

- ◆誕生石
サファイア・ラピスラズリ
- ◆星座
おとめ座(9月22日まで)
てんびん座(9月23日から)
- ◆誕生花
スパティフィラム・キキョウ

9月のおすすめ食材



ピーマン

- 子どもにとっては嫌われ者・・・
ニンジン、グリーンピースそしてピーマン。子どもたちにとって苦手な野菜の代表格ですね。独特の青臭さは果肉が未成熟なため、熟することで色が付いたり、加熱することで青臭さも弱まります。近年では成熟させたレッドピーマンや、果肉が厚くベルのような形をした品種のパプリカもあるので、ピーマンの風味が苦手な方はこちらを試してみると良いかもしれません。

●栄養価の高い野菜です

ピーマンの栄養価で最も目立つのはビタミンCで、緑のものより赤や黄色の熟したものに多く含まれています。一般にビタミンCは加熱に弱いとされていますが、同じく含まれるフラボノイドが破壊を軽減しているので、効率よく摂取することが期待できます。

~今月の料理~

鶏ひき肉とピーマンの和風ガパオ



【作り方】

- ①ピーマンとにんにくはみじん切りに、唐辛子は好みの量を輪切りにして種を除く。
- ②大葉は千切りにする。
- ③合わせ調味料は事前に合わせておく。
- ④フライパンにニンニクと唐辛子、油(分量外)を入れて弱火で熱し香りを移す。
- ⑤香りが移ったところで強火にし、鶏ひき肉、ピーマンを炒める。
- ⑥鶏肉に半分程度火が通ったら、大葉の内3分の2程度と合わせ調味料を入れて更に炒める。
- ⑦完全に火が通って味がなじんだら火を止めて残り的大葉を入れ、お米を盛った皿によそう。
- ⑧半熟に焼いた目玉焼きを乗せて完成。黄身を混ぜながら食べましょう。

【材料】(2人前)

- ピーマン(中).....4個
- 鶏ひき肉.....200g
- にんにく.....2~3片
- 大葉.....7~8枚
- 卵.....2個
- 唐辛子.....お好みで

(合わせ調味料)

- 酒.....大さじ2
- オイスターソース.....大さじ1
- みりん.....小さじ1
- しょうゆ.....小さじ1
- 鶏がらスープの素.....小さじ1



ナンプラーを使わないので苦手な方も安心です