

10月 食のカレンダー

2017年10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	31				

日	何の日	いわれ・制定年
1日	食物繊維の日	「食物せんいプロジェクト」が制定しました。この日を現代人に不足しがちとされる、食物繊維の摂取向上のきっかけの日とすることを目的としています。日付は10月01日を「1001」と見立て、「せんい(ち)」と読む語呂合わせから。
10日	紀文・いいおでんの日	紀文食品が制定しました。多くの人におでんの美味しさを味わってもらうことを目的としています。日付はおでんの本格的な季節になるのが10月であることと、10月10日の数字を並べ直すと「1(い)1(い)0(お)0(でん)」と読めることから。
29日	国産とり肉の日	日本食鳥協会が制定しました。国産とり肉の安全性や美味しさのPRを目的としています。月は干支の10番目が酉(とり)であるため10月に、日付は『に(2)く(9)』の語呂合わせから。

◆誕生石
トルマリン

◆星座
おとめ座(10月23日まで)
さそり座(10月24日から)

◆誕生花
コスモス、ガーベラ

10月のおすすめ食材

スルメイカの中華風塩炒め



スルメイカ

●国内ではダントツの漁獲量

「真イカ」とも呼ばれるスルメイカは、日本で最も漁獲量の多いイカで、イカ類の総漁獲量の40%を占める、およそ20万トンが水揚げされていました。しかしここ10年程、海水温の変化などもあり、記録的な不漁が続いています。このため生鮮用は近海もので賄っていますが、塩辛や缶詰、スルメなどの加工用としては輸入物の割合が増えつつあります。

●高たんぱく低脂肪で栄養豊富！

スルメイカはイカ類の中でも特に豊富な必須アミノ酸とビタミンを持っています。また低脂肪な上に抗酸化作用があるとされるリン脂質も豊富に含まれているので、積極的に摂取したいですね。



【材料】(2人前)

- スルメイカ……………1杯
- キャベツ……………1/4個
- きくらげ……………2~3枚
- マッシュルーム……………4個
- ヤングコーン……………7~8本
- にんにく……………1片
- しょうが(すりおろし)……小さじ1
- ごま油……………少々
- 粗びきしょう……………適宜
- 水溶き片栗粉……………30cc

(合わせ調味料)

- 酒……………大さじ2
- 塩……………小さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- 鶏がらスープの素……小さじ1

【作り方】

- ①スルメイカは内臓を取り、身は皮をむき格子状に切れ目を入れた鹿の子切りにする。
- ②キャベツ、きくらげは一口大に乱切り、マッシュルームは縦に十字切り、ヤングコーンは三等分の斜め切りにする。
- ③にんにくはみじん切りにしておく。
- ④フライパンを強火で熱し、炒め油(分量外)をひき、②の内ヤングコーンやキャベツの固いところから順に炒める。火が通ったら残りの②も入れ、火を通し一旦皿に取る。
- ⑤再度炒め油(分量外:④より少量)をフライパンにひき、③とすりおろししょうがで香りを付け、①を投入し強火で火を通す。
- ⑥④をフライパンに戻し、合わせ調味料を加えて更に炒め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦火を止めたら香り付けのごま油を回し入れて皿に盛る。
- ⑧粗びきしょうを回しかけて完成。

From the Author

イカは火を通し過ぎると固くなるので注意！

【参照】 <http://www.zen-ika.com/ika/ika-eiyo.html>