

# 11月 食のカレンダー

2017年11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		

- ◆誕生石  
トパーズ、シトリン
- ◆星座  
さそり座（11月22日まで）  
いて座（11月23日から）
- ◆誕生花  
フバルディア など

日	何の日	いわれ・制定年
4日	かき揚げの日	冷凍食品メーカーの「味のちぬや」が制定しました。かき揚げを多くの人に食べてもらうことを目的としています。日付はかき揚げはうどんやそばなどの麺類に乗せて食べられることが多いので、カレンダーで『めんの日』（11月11日）の上となる11月4日となっています。
11日	生ハムの日	日本生ハム協会が制定しました。生ハムの普及と、その美味しさと食文化のPRを目的としています。日付は生ハムの生産が盛んなスペインで古くから『サン・マルティンの日』である11月11日に豚を加工して生ハムを作る習慣があることにちなんで。
30日	本みりんの日	全国味淋協会の『本みりんの日』事務局が制定しました。伝統的調味料である本みりんの優れた調理効果をより多くの消費者に知ってもらうことを目的としています。日付は『い(1)い(1)み(3)りん(0)』と読む語呂合わせから。

## ～今月の食材～

# カレイ(鰈)

参考サイト: <https://ja.wikipedia.org/wiki/> 他

### ●おすすめはアカガレイとババ(ナメタ)ガレイ

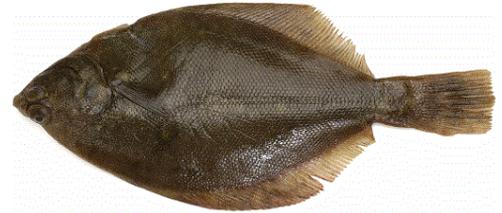
カレイ類は全国的に多くの種類が知られていますが、晩秋以降のこの季節、特においしいのがアカガレイとババ(ナメタ)ガレイ。どちらも脂が乗り、真子(卵)も大きくなって値が張るようになります。

### ●意外と長生きする魚です。

カレイの幼生は目が普通の魚と同様に左右に分かれて付いていて、体も平たくありません。成長とともに目がだんだんと右側に移動して、体が平たくなるとともに、浮き袋もなくなり底生の成体へと変化していきます。また長生きをする魚としても有名で、ヨーロッパに広く分布するホシガレイの一種で50年、大型のオヒョウで40年の記録があります。

### ●淡白な白身でヘルシー。

この季節のカレイは脂が乗るといっても、元々が白身で淡白な味わいの魚だけに、他の魚と比較すれば脂肪分も少なく消化も良いとされています。また血圧の上昇を抑えたり胆汁の分泌を促進するなど身体を正常に保つ物質とされるタウリンを豊富に含んでいます。



### ババ(ナメタ)ガレイの煮付け

#### ●材料

- ・ババ(ナメタ)ガレイ切身……………2枚
- ・しょうが……………1片
- ・水……………80cc
- ・料理酒……………80cc
- ・しょうゆ……………40cc
- ・みりん……………40cc

#### ●作り方

- ① ババ(ナメタ)ガレイは熱湯をかけ、臭みとぬめりを取る。
- ② しょうがは薄切りにする。
- ③ 鍋に水、料理酒、しょうゆ、みりんを入れ沸騰させ、①と②を入れ落とし蓋をして中火で煮る。
- ④ 10分ほど経ったら弱火にし、煮汁が半分ほどまで減ったら皿に盛りつけ完成。

煮汁を冷やすと、おいしい煮こごりになりますよ！



味のしみた子持ちガレイの煮付け…。いいですねえ…。