

# 1月 食のカレンダー

2018年1月

今日は何の日？

【参照】 <http://www.nnh.to/>

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、シンビジウム など

日	何の日	いわれ・制定年
10日	かんぴょうの日	栃木県が制定しました。 約300年の歴史を持つ魅力あるかんぴょう(干瓢)をPRすることを目的としています。 日付は干瓢の『干』の字を分解すると『一』と『十』になることに由来しています。
23日	碧南人参の日	JAあいち中央碧南人参部会が制定しました。 日付は1と23で『いいにんじん』の語呂合わせと、碧南人参がいちばん熟して甘くなる時期にちなんでいます。
31日	愛菜の日	カゴメが制定しました。 『野菜を愛する日』を『愛菜(あいさい)の日』と名付け、野菜の摂取量が少なくなりがちな時期の1月から2月にもっと野菜を食べ、健康的な食生活を送ってもらいたいとの思いから。 日付は時期的なことと、1を『アイ=愛』、31を『サイ=菜』と読む語呂合わせから。

～今月の食材～

フグより美味しい！？

## カワハギ

### ●冬の旬は肝がメイン

カワハギの旬は年に二度、夏と冬があります。  
夏場は純粋に刺身で身を楽しむことが多いのに対し、水温の低下する秋から冬にかけては、エサを食べあさることで身よりも肝が大きくなる、いわゆる「肝パン」と呼ばれる状態になります。  
この肝があることで冬場のカワハギは、夏場のものよりもおいしいとされ、近年高値で取引されているのです。  
栄養価としてはビタミンDとビタミンB12を多く含んでいます。

### ●釣りの対象としても人気です

カワハギはえさを少しずつ、突くようにして食べるため、釣りのアタリが判りにくいという難しさから、ゲーム性の高い釣りの対象魚として人気があります。  
えさは関東ではアサリの剥き身を、関西では剥きえびを使うことが多いようです。  
カワハギ専門の釣りクラブや釣り船も多く存在していますよ。



## 肝醬油漬け丼

### 材 料（2人前）

- ・カワハギ(大)・・・1尾
- ・ごはん・・・2膳分
- ・しょうゆ・・・大さじ1
- ・酒・・・大さじ1
- ・みりん・・・大さじ1
- ・ごま油・・・少々
- ・薬味(青ねぎ、大葉など)・・・少々

### 作り方

- ①カワハギは口とヒレを落とし皮を剥いて、刺身用に捌きます。肝は水で血抜きをした後に砂糖(分量外)で3分覆って締め、一度洗い流してから塩(分量外)で再度1分締めます。  
その後再度洗ってからキッチンペーパーなどで水気をよく取ります。
- ②鍋にしょうゆ、酒、みりんを合わせ沸騰させ冷ましたら、包丁でよく叩き筋を抜いた肝を加え、ごま油を加えた漬けだれを作ります。
- ③漬けだれにお刺身用に薄く切ったカワハギの身を10～30分程度漬け込んでからホカホカのご飯に乗せ、たれを回しかけて薬味を添えれば出来上がりです。