



# 9月 食のカレンダー

2015年9月

今日は何の日？

【参考】 <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			

星座：おとめ座(9月22日まで)  
てんびん座(9月23日から)  
誕生石：サファイア・ラピスラズリ  
誕生花：ダリア  
リンドウ 等

日	何の日	いわれ・制定年
3日	クエン酸の日	レモンに多く含まれるクエン酸に着目してもらうため制定。この時期は夏バテで疲れが出やすくなる時期であること。『ク(9)エンさん(3)』の語呂合わせからこの日になりました。
9日	『親子でCOOK』の日	森永製菓が制定しました。親子で調理をする意義を見直し、調理する楽しさを再発見してもらうのが目的です。日付は『COOK(ク(9)ック(9))』の語呂合わせから。
27日	すっぽんの日	静岡県浜名郡舞阪町(現浜松市)が、すっぽんの養殖100周年となる2000年に制定しました。すっぽんを広くアピールするのが目的です。『月とすっぽん』のことわざから十五夜の日を選択しています。また、中秋の名月の頃は、すっぽんに脂が乗って栄養価が高くなることも理由のひとつとなっています。

## 今月の食材は？ シャキ ヨウサイ シャキ

- 最近中華料理やタイ料理などで多く目にする事の多くなったヨウサイ。「空芯菜(クウシンサイ)」と言えばわかりやすいでしょうか。東南アジア地域が原産です。地域によっては「エンサイ」や「あさがお菜」、「筒菜」とも呼ばれています。日本ではやはり沖縄県や九州地方といった南日本地域での生産も多いのですが、愛知県や茨城県など東日本~東北地方からも出回っており、栽培範囲が広がつつある野菜です。
- 特徴はつる性で茎の中が空洞になっていること。また、サツマイモ科でアサガオによく似た花を咲かせます。また、水耕栽培も可能であり、塩分濃度が高い土壌では塩分を吸収するため、津波等で被害の出た地域での土壌改良にも期待されています。
- 栄養素も豊富でビタミンCやベータカロテン、カルシウムが多く含まれています。また、汗とともに失われがちなカリウムも豊富に含まれていますので、残暑が厳しいこの季節を乗り越えるための手助けをしてくれることでしょう。



【参考】 五訂日本食品標準成分表

定番中の定番!

### ヨウサイのシャキシャキ炒め



- 材 料
- ヨウサイ……………1束
  - ニンニク……………1片
  - 鷹の爪……………1/2本
  - 炒め油……………適宜(多め)

鶏ガラスープの素…小さじ1  
塩こしょう……………少々  
お湯……………50cc

- ①材料の内、粹内はあらかじめ合せておきます。
- ②ヨウサイは5センチ幅に切り、ニンニクはみじん切りにします。
- ③鷹の爪は種を取って、小口切りにします。
- ④炒め油をフライパンに引き、ニンニクと鷹の爪を入れ、弱火で加熱し香りを出していきます。
- ⑤香りが出たところで火を一気に強火にし、ヨウサイを投入し炒めます。
- ⑥1~2分炒めて合せておいた調味料を回し入れ、さっと絡ませ完成です。

From the Author

火を通しすぎないように強火でざっと炒め、食感を楽しみましょう!