



11月 食のカレンダー

2015年11月

今日は何の日??

【参考】 <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
3日	調味料の日	日本調味料マイスター協会が制定しました。 『日本の伝統調味料を通して豊かな食生活を提起する日』とすることと、調味料業界の活性化が目的です。日付は伝統調味料を見直して和食のすばらしさを文化として考えようと『文化の日』に合わせました。 また、『いい(11)味(3)』と読む語呂合わせの意味もあります。
12日	コラーゲンペプチドの日	日本ゼラチン・コラーゲンペプチド工業組合が制定しました。 コラーゲンペプチドの普及を目的としています。 第1回コラーゲンペプチドシンポジウムが開かれたのが2009年11月12日であることからこの日が指定されました。

星 座：さそり座(11月22日まで)

いて座(11月23日から)

誕生石：トパーズ、シトリン

誕生花：椿、ガーベラ 等

11月のおすすすめ食材

秋 鮭

●天然秋鮭は今が旬！

この時期だけしか食べられない旬の食材の一つに「秋鮭」が挙げられます。これは産卵期を迎え脂の乗った天然鮭の事で、近年養殖ものとして、多く出回っている「アトランティックサーモン」や「ノルウェーサーモン」とは全く異なる種類です。

●養殖ものとは違うのだよ！

養殖との違いは高たんぱく・低脂肪であること。アトランティックサーモンと比較するとおよそ60%もカロリーが少ないのです。また鮭類には動脈硬化などに効果があるとされるEPAや脳の活性化を促すとされるDHAなどの栄養素、抗酸化物質とされるアスタキサンチンが含まれています。



野菜たっぷり

ちゃんちゃん焼き

<材 料> ホットプレートが無くてもフライパンでできますよ！

秋鮭(切身)・・・2切れ
 キャベツ・・・1/4個
 タマネギ・・・1/2個
 ニンジン・・・1/2本
 キノコ(シメジや舞茸など)・・・1かぶ
 塩こしょう・・・適宜
 バター・・・大さじ1

かけだれ

みそ・・・大さじ3
 酒・・・大さじ2
 みりん・・・大さじ1
 砂糖・・・大さじ1

- ①秋鮭は両面に塩こしょうを振ります。
- ②キャベツをざく切り、玉ねぎは1cm幅にスライス、にんじんは短冊切りにします。
- ③キノコはいしづきを取り小房に分けておきます。
- ④かけだれは材料をあらかじめ混ぜ合わせておきます。
- ⑤熱したフライパンにバターを入れ、身から鮭を中火で焼いていきます。
- ⑥両面に焦げ目がついたら野菜類を鮭を囲うように入れ、全体的にかけだれを回しかけ蓋をして蒸し焼きにしています。
- ⑦全体的に火が通ったら、身をほぐして野菜と混ぜ合わせていただきます！

From the Author

北海道の定番料理！鮭と野菜をバランスよく食べられます。