



食のカレンダー

2016年11月

【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			

日	何の日	いわれ・制定年
1日	キクマサピンの日	菊正宗酒造が自社商品の日本酒「キクマサピン」が2013年に発売30周年を迎えたことを記念し制定しました。日付は日本酒のおいしくなる季節に合わせるとともに、ピン=1とかけて11月1日となりました。
7日	夜なきうどんの日	『丸亀製麺』などを展開するトリドールホールディングスが制定しました。寒さが本格化する冬の夜にうどんを食べることで身体をあたためる「夜なきうどん」という食文化、習慣を伝えていくことを目的としています。日付は暦の上で冬の始まりを告げる二十四節気のひとつ『立冬』から。
16日	自然薯の日	食事処『麦とろ童子』を営む清水元春氏が制定。冬が来るのにそなえて、体に良い自然薯を食べて体力をつけてもらいたいとの願いから。日付は『(1)い(1)い(1)も(6)』の語呂合わせと、自然薯の最盛期であることから。

◆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
椿、ガーベラ

今月の食材

参考サイト : <http://www.pref.hiroshima.lg.jp/soshiki/58/1291003977219.html>
<http://www.sakaidakaki.com/>
Wikipedia 他

マガキ



●カキの美味しい季節になりました

晩秋から冬の食材の代表格といえば、カキを挙げる方も多いのではないのでしょうか。主に鍋やカキフライ、レモンを搾った生食などで食べられることが多く、日本人の生活に最も密着してきた海産物の一つと言えるでしょう。

夏場にも生ガキは出回りますが、マガキは産卵期を終えて身は痩せているため、岩ガキという別の種類になります。

●栄養価も高い『海のミルク』

『海のミルク』として知られるほどカキの栄養価は高く9種類の必須アミノ酸をすべて含むたんぱく質や亜鉛、カルシウムなどのミネラル類、ビタミン類を豊富に含んでいます。また、マガキの殻は『牡蠣(ぼれい)』として生薬に用いられ使用されています。

●『加熱用』と『生食用』の違いは？

カキには『加熱用』と『生食用』がありますが、その違いはご存知でしょうか。

生食用には食中毒を極力抑えるために食品衛生法などによって各種基準があり、以下のような加工基準も設けられています。

それ以外のものが『加熱用』となります。

やさしい味の カキと豆腐の煮物

材 料

- マガキ(加熱用)・・・250g
- 絹ごし豆腐・・・1丁
- 水・・・300cc
- 酒・・・・・・・・・・・・50cc
- 塩・・・・・・・・・・・・小さじ1
- 濃口しょうゆ・・・小さじ1

作り方

- ① マガキは流水で洗い汚れを落とします。
- ② 鍋に水、マガキ、豆腐、酒を入れ中火にかけて蓋をして5分程煮込みます。
- ③ カキの出汁で白く濁ってきたら塩を入れ、色付けの濃口しょうゆで味を調えます。
- ④ 一旦冷まして味をなじませてから、温め直すとおいしいですよ。



- ・定期的な貝毒検査の実施
- ・大腸菌群最確数が一定以下の海域で採取されたもの
- ・それ以外の海域で採取されたもので、大腸菌群最確数が一定以下の海水、または塩分濃度3%の人工塩水を用い、かつ、当該海水若しくは人工塩水を随時換え、又は殺菌しながら浄化したもの



From the Author

生食用は殺菌などで絶食させているため、加熱用より身がやせてうまみが落ちると言われています。