

今日は何の日?

【参考】 <http://today.jpn.org/>

2018年11月

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：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

誕生花：ガーベラ など

日	何の日	由来は・・・?
7日	ししゃもの日	釧路地域ブランド推進委員会が制定しました。地域のブランドの『釧路ししゃも』を全国にアピールすることを目的としています。日付は釧路のししゃも漁が10月下旬から11月下旬までで、いちばん美味しい時期に合わせて行っている『ししゃもフェア』の初日がこの日であることから。また、『いい(11)な(7)釧路ししゃも』の語呂合わせから。
21日	かきフライの日	冷凍食品製造のちぬやが制定しました。「海のミルク」と呼ばれ、栄養価の高いかき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、かきのシーズンとなる11月の『フ(2)ライ(1)』と読む語呂合わせ。
24日	和食の日	「和食」文化の保護・継承国民会議が制定しました。五穀豊穡、実りのシーズンを迎えるこの時期に、日本食文化について見直し、「和食」文化の保護・継承の大切さを考える日とするのが目的です。日付は『いい(11)に(2)ほんしょ(4)く』の語呂合わせから。

今月の食材



お鍋の友です

本格的な鍋の季節が到来しました。さまざまな鍋がありますが、特におでんやすきやきなどで欠かせないのがこんにやく。そのカロリーの低さと食物繊維の多さからダイエット食品として有名ですが、最近では海外でもしらたきがパスタなど麺類の代用としてにわかに注目を集めています。



黒っぽいこんにやくはわざと色をつけている?

こんにやくは江戸時代に庶民の間にも広がりましたが、前後してこんにやくいもを粉にして製造する製粉法も確立されています。製粉法を使用することで白いこんにやくを作ることができるようになりましたが、「白いこんにやくはこんにやくらしくない」などの批判が多く寄せられたため、ひじきなどを混ぜわざと色を付けるようにしたこともあり、関東以南では色つきのものが多く出回っています。



お肉の代わりにダイエット食材としても!

前述した通りダイエット食品としても知られていますが、加工技術の発達で、以前からあるこんにやくゼリーの他、こんにやく米やこんにやく麺・パスタとしても流通がされています。また薄く切った凍みこんにやく(氷こんにやく)はその食感から肉類の代用品としても知られていますので、ボリュームたっぷりの肉料理のレシピもおススメです。



こんにやくって結構万能食材なんですよ〜♪

こんにやく

凍みこんにやくの生姜焼き

【材 料】※2人分

こんにやく ……350g
玉ねぎ ……1玉
キャベツ ……1/4個
炒め油 ……大さじ1

おろししょうが ……大さじ2
しょうゆ ……大さじ2
みりん ……大さじ2
料理酒 ……大さじ1
砂糖 ……小さじ1

【作り方】

- ①こんにやくは5〜7mm幅に切り、熱湯をかけて臭み消しをする
- ②①の水気をキッチンペーパーでしっかりと取る
- ③②を皿などにくっつかないように並べ冷凍庫で一晩寝かす
- ④③を自然解凍し、出てきた水分を更にキッチンペーパーで取る
- ⑤玉ねぎの1/2を薄くスライス、残りの1/2をみじん切りにする
- ⑥赤酢の調味料とみじん切りの玉ねぎを混ぜてたれを作る
- ⑦熱したフライパンに炒め油を引き、こんにやくを炒めて水分を飛ばす
- ⑧⑦にスライスした玉ねぎを入れてしんなりしたらたれを入れ、更に味が絡むように炒める
- ⑨皿に千切りキャベツと共に盛り付け完成!

