

9月 食のカレンダー

2019年9月

今日は何の日？

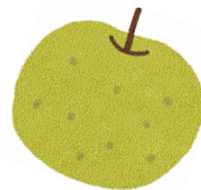
【参照】 <https://today.jp.org/>

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					

- ◆誕生石
サファイア
- ◆星座
乙女座（9月22日まで）
天秤座（9月23日から）
- ◆誕生花
ダリア

日	何の日	いわれ・制定年
6日	生クリームの日	中沢フーズが制定しました。生クリームのおいしさをより多くの人に知ってもらうことが目的。日付は「ク(9)リーム(6)」の語呂合わせから。
15日	石狩鍋記念日	石狩鍋復活プロジェクト『あき味の会』が制定しました。北海道を代表する郷土料理の石狩鍋の発祥地である石狩市で、本場の石狩鍋を広くPRすることを目的としています。日付は石狩で鮭が捕れる時季であることと、「く(9)い(1)ご(5)ろ」の語呂合わせから。
21日	ガトーショコラの日	「ケンズカフェ東京」の氏家健治シェフが制定しました。ガトーショコラの魅力をより多くの人に知ってもらうことを目的としています。日付は同店が初めてガトーショコラを販売した9月21日にちなんでいます。

今月の食材 梨（和梨）



赤梨と青梨に分けられます

日本では弥生時代以降から食べられ始めたとされる和梨。果皮の色で赤梨と青梨に大きく分けられます。長い歴史があるため、相当な数の品種が開発されていますが、現在の主な品種は赤梨系の「幸水」と「豊水」がそれぞれ全国栽培の三割以上を占めており、続く青梨系の「二十世紀」に大きく差をつけています。

独特の食感の正体は…

梨を食べたときの「シャリシャリ」とした独特の食感の正体は「石細胞」。これは細胞壁がリグニンやペントサンなどの物質を蓄積し石のように固くなったもので、人間の消化酵素では消化することができません。また、食物繊維と同じ効果を持ち、整腸作用が期待できるとされています。

動物性たんぱく質を柔らかくします

梨にはプロテアーゼというたんぱく質分解酵素が豊富に含まれており、肉料理などで漬け込みダレとして使用することで肉を柔らかくしたり、デザートとして食べることで消化を助ける効果が期待できます。

梨で漬け込むしょうが焼き

【材料】

- 梨……………1個
- 豚肩ロース薄切り…200g
- 玉ねぎ……………中1個
- サラダ油……………適宜

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

【作り方】

- ① 梨の皮をむき、芯の部分を除いてすりおろす。
- ② ①に赤枠内の調味料を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②と豚肩ロース肉をチャック付きナイロン袋に入れてよく揉み、一時間ほど冷蔵庫で寝かす。
- ④ 玉ねぎを5ミリ幅にスライスする。
- ⑤ フライパンを熱し、サラダ油をひいて③から肉を取り出し焼いていく。
- ⑥ 肉に焼き色がついてきたら④を加えてさらに炒める。
- ⑦ 玉ねぎが透き通ってきたら③の漬け汁を加え、煮詰めたらできあがり。



梨の甘味があるので漬け汁に砂糖は不要です。

