

きずな食レシピ NO27

◆10月・11月上旬の行事食♪

季節も秋真っ盛り★秋と言えば「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」。何か新しいことを始めるにも良い季節です♪ただし季節の変わり目は体調を崩しやすいのが定石。体調管理には気を付けてお過ごしください♪

■ 十六団子【10月10日 ; 十日夜】

旧暦に行われる収穫祭で、稲の刈り取りが終わって田の神が山へ帰る日とされる。お供えする十六団子はうるち米を乾燥させてから粉にした上新粉で作られ、胃腸を始めとする消化器系全般を丈夫にする働きに優れ、体に力をつけてくれます。

■ さつま芋【10月13日 ; さつまいもの日】

さつま芋はその食味から「栗よりうまい十三里」と褒めたたえられてきた根菜類です。江戸から十三里離れた埼玉県川越市のさつま芋が特に美味だったことからさつま芋は「十三里」と呼ばれていました。川越いも友の改が記念日として制定しました。熱に強いビタミン C を豊富に含み、高い肺がん予防効果が認知されています。

■ 赤飯【11月1日 : 神迎えの朔日】

出雲から神様が帰ってくる日で赤飯を炊き、お神酒添えて神様をお迎えます。もち米と小豆で炊くご飯の食べ合わせは、米に少ない必須アミノ酸のリジンと豆が補い、豆に少ない必須アミノ酸のメチオニンと米が補うという理想的なものです。また、小豆のビタミン B 群・食物繊維・ポリフェノールが疲れを癒して体内をすっきり



今日の1品 さつま芋のミルク煮 ★★

材料 (2人分): さつま芋 中 1/2 本、人参 中 1/3 本、しいたけ 2 個、オリーブ油 大さじ 1、★ 水 3 カップ、★ 固形スープ 1/2 個、牛乳 60cc、塩こしょう 各少々、水溶き片栗粉 適量、パセリ みじん切り 少々

- ① さつま芋はよく洗い、1cm の厚さの輪切りにする。
- ② 人参もよく洗い、皮を剥き、1cm の厚さの輪切りにする。
- ③ しいたけは石づきと軸を取り、笠部分は1cm 幅に切り、軸は細切りにする。
- ④ 鍋にオリーブ油を熱し、人参・しいたけの順に入れて炒め、★を加えて煮る。
- ⑤ 人参に火が通ったらさつま芋を加えて煮る。
- ⑥ さつま芋がやわらかくなったら牛乳を入れて弱火にし、塩こしょうで味を整え、水溶き片栗粉を回し入れトロミを付ける。
- ⑦ 器に盛り、パセリを振ったら完成♪

させてくれます。よく煎ったゴマをたっぷりとかけることで、ゴマの脂質が老化防止に有効に働きます。



《参考文献 お天気レシピ》