

食育だより 9月号

〈行事食〉

9月には3つの行事がある。1つ目は9月9日の重陽の節句で別名菊の節句である。2つ目は9月13日の十三夜である。3つ目は秋の彼岸である。

「重陽の節句」

本膳料理などか節供として供えられ、菊の花びらを浮かべた酒を飲み、長命を祈願した。菊酒や菊飯を食べる。

「十三夜」

自然が私たちにもたらす恵みへの感謝や、翌年の豊作も願うという意味が込められている。枝豆や月見だんごを食べる。

「秋の彼岸」

ご先祖に思いをはせお寺での法要に参加したり、家族そろって墓参りをする。おはぎを食べる。

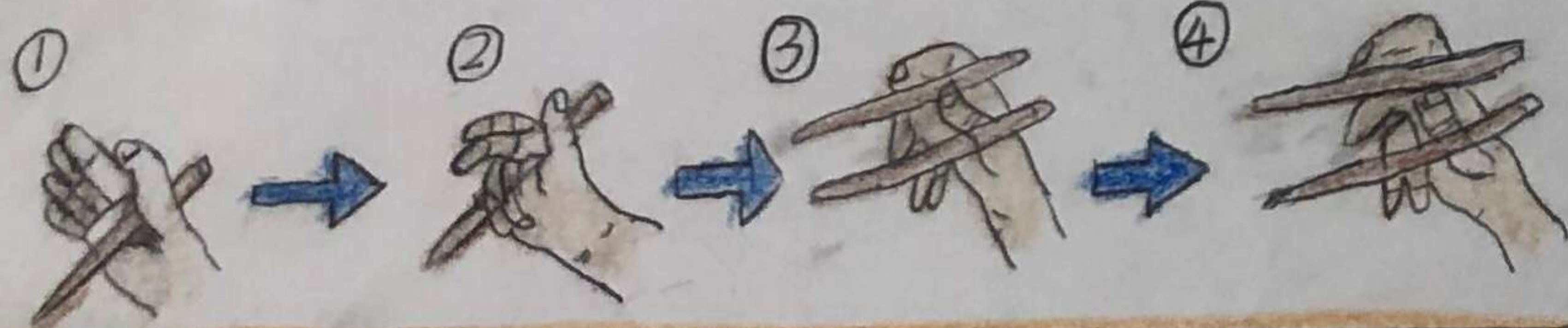
〈9月の旬の食材〉

「野菜」	「魚」	「果物」
ブロッコリー	秋刀魚	梨
小松菜	真鯛	柿
牛蒡	鱈	無花果
茄子	鮭	柿

〈食事のマナー(箸の持ち方やタブーなど)〉

「箸の持ち方」

- ①... 箸の片方を親指の根元に挟む。
- ②... 薬指を軽く曲げ箸の第1関節の上を親指と薬指で支える。
- ③... もう一方の箸は親指の腹で挟み中指の第1関節で支える。
- ④... 下の箸をしっかりと支えるために小指と薬指に添わせ、上の箸を動かす。



「箸使いのタブー」

- 「迷い箸」... この料理を食べようか迷い、料理の上をあちこち箸を動かすこと。
- 「刺し箸」... 料理に箸を突き立てることは、料理を刺すこと。
- 「なみだ箸」... 箸で食べた食べ物の汁をポタポタ落とすこと。
- 「おかし箸」... 食事の途中で食器の上に箸をおかして置くこと。これをするともうご飯はいりませんという意味になる。

〈クイズ〉

Q1. 9月9日の重陽の節句は別名何の節句という?

- ①梅の節句 ②菊の節句 ③花の節句

Q2. 牛蒡の褐変を防ぐために何につける?

- ①酢 ②水 ③酢水

Q3. 鮭の魚卵は何?

- ①たらこ ②キャビア ③いくら

Q4. アップルパイに使用される林檎の品種は何?

- ①陸奥 ②紅玉 ③うじ

Q5. 柿の渋味成分は何?

- ①ナリンギン ②シブオール ③アミグダリン



〈オススメレシピ〉 さんまのハーブグリル

材料(2人分)

- さんま 2尾
- タイム 2本
- 塩 小さじ1/2
- ローズマリー 2本
- にんにく 1片
- オリーブオイル 大さじ2

作り方

- ①... さんまに両面1.5cm間隔で斜めに切り目を入れる。
- ②... 11のさんまに塩とみじん切りにしたにんにくをまんべんなくつける。
- ③... ローズマリーとタイムも葉をじぎいてまんべんなくつけ、オリーブオイルを全体にかけラップをして冷蔵庫で20分ほどマリネをする。
- ④... (3)のさんまを、魚焼きグリルなら10分ぐらい160度のオーブンなら15分ぐらい、こんがり焼き色がつくまで焼いたら出来上がり。



写真の塩は150gの割合で酢水3:1の割合でシブオール