

処暑

◆◆◆
綿村開

『わたのはなしべ ひらく』 8月23日～27日頃

ワタの白い花が咲くのはこの頃。まだまだ暑い日は続きますが、
「処暑」とは暑さも止まる、の意味。夏の終わりを感じます。

- ・干しダコと大豆の洋風混ぜご飯
(蒸しカボチャ添え)
- ・ジャガイモビシソワーズ



◆干しダコと大豆の洋風混ぜご飯

材料 大豆・ニンジン・シイタケ
ワカメ・タコ・カボチャ

- ① 大豆をフライパンで乾煎りしておく。タコは水でもどして柔らかくする。
- ② 材料は全て小さく切って、オリーブオイルで軽く炒める。鍋に材料が浸る程度の入れて、薄口醤油で味をつける。
- ③ 炊き上がったご飯が熱いうちに、②の具材を混ぜる。
- ④ かぼちゃは5mmくらいのいちょう切りにし蒸してから③に添える。

◆ジャガイモビシソワーズ

材料 ジャガイモ・タマネギ・豆乳

- ① せん切りした玉ねぎをオリーブオイルで、透明になるまで炒める。
ジャガイモは皮を剥いて、水からゆでる。
- ② ①のタマネギとジャガイモをミキサーにかけて、ペースト状にする。
- ③ ②を豆乳でのばして、コンソメと塩で味を調える。

“大豆” と “豆乳”

大豆は「畑の肉」と言われるように、タンパク質が豊富な食材です。
今回は大豆を、あえて柔らかく煮ることはせず、乾煎りをして、歯ごたえのある食感でいただくことにしました。

大豆の風味を味わいながら、よく噛んで食べてもらいたい、大豆に限らず、それぞれの食材にはいろんな食べ方があるということを知ってもらいたいと思います。

消化という点では、大豆より豆乳のほうが吸収率が高いようです。豆乳は腸内の善玉菌を増やす効果があり、良質なタンパク質や脂質が豊富なため、体を作るための重要な栄養素がたっぷり詰まっている食材です。そのまま飲むだけでなく、スープやジュース、お菓子など、アレンジ方法も豊富にあります。

処暑

◆◆◆ 天地始肅

『てんち はじめてさむし』 8月28日～9月1日頃

天地が寒くなり始めます。日中は夏の暑さながら、朝晩は冷え込むように。マツムシやコオロギの声に、秋の到来を感じます。

- ・ むかごご飯
- ・ 菜の花入り炒り卵
- ・ サツマイモのきんぴら



◆ むかごご飯

材料 むかご・米

洗ったご飯に、水洗いしたむかごを混ぜて炊く。塩を少々入れて炊くとよい。

◆ ホウレンソウ入り炒り卵

材料 菜っ葉・豆腐・卵・タマネギ・ニンジン

- ① タマネギ・ニンジン・ホウレンソウを小さく切る。豆腐は水を切っておく。
- ② サラダオイルでタマネギ・ニンジン・豆腐を炒めて、火が遠ったら菜っ葉を入れる。
- ③ ②に薄口醤油で味をつけて、最後に卵でさっととじる。

◆ サツマイモのきんぴら

材料 サツマイモ・レンコン・ゴボウ・(だしを取ったあとの) 昆布

- ① 材料は全て短いせん切りにする。サツマイモは彩りのために皮つきで。
- ② 切った材料をサラダオイルで軽く炒めたあと、醤油と砂糖で味付けをする。

“むかご”

むかごは、アミラーゼなどの酵素がたくさん含まれており、お米などデンプンを含む食材の消化を助ける働きがあるといわれています。

ねばり成分のムチンは、新陳代謝や細胞の増殖を促進させる効果があり、老化防止や若さを保つために非常によいとされています。

常食すれば、基礎体力が増す効果も期待できますが、時期が限られることなどから、常食ではなく季節を味わう食材として好まれています。



処暑

◆◆◆
禾乃登

『こくもの すなわちみのる』 9月2日～6日頃

収穫の秋もすぐそこ。秋は草木が赤く染まる季節。

暑さも徐々に遠のきますが、雨も多くなり、台風が多いのもこの時期です。

・ヘチマと冬瓜のごま味噌煮

◆ヘチマと冬瓜のごま味噌煮

材料 ヘチマ・冬瓜・ナス・ゴボウ
インゲン・シメジ・豚肉
厚揚げ・糸コンニャク
すりごま



- ① 冬瓜は皮をむき、ちょっと厚めの一口大に。ヘチマも皮をむき一口大に切ったあと、10分程水につけてからさっと水分をきる。
ナスも一口大に切って水につけておく。他の材料も同じく一口大に切る。
糸コンニャクは長いので、子どもが食べやすい長さにカットする。
- ② サラダオイルで①を軽く炒めて、いつもの煮物よりも少な目の、材料が浸るくらいのだし汁を入れる。
- ③ 水分が少なくなったら味噌・砂糖で味つけをし、最後にすりごまをまぶす。

◎ご飯、キャベツとキュウリの甘酢あえと一緒にいただきました。

“ヘチマ”

鹿児島では「ながうい」「いとうい」と呼ばれ、昔から食用として、味噌炒めや味噌汁、煮物などで食されています。刺身として生でも食されていますが、その場合は、開花後7日から14日のものがよいとされています。

ビタミンやミネラルが豊富なため、夏バテ防止に効果があり、主に沖縄・鹿児島・宮崎などの南国で人気がある野菜です。

“冬瓜”

冬瓜（トウガン）は「冬の瓜」と書きますが、夏の食材です。

夏で収穫したものが冬まで持つという意味から「冬瓜」と言います。実際はそこまで日持ちがするわけではないのですが、比較的他の野菜に比べると貯蔵性は高いといえます。

95%以上が水分であり、カリウムを多く含むため、塩分の排出効果が高く、利尿作用に優れています。ビタミンCも多く、肌の健康維持や風邪に対する抵抗力を高める効果があります。

調理の際は、皮をむいて、煮崩れを防ぐための面取りを。