

秋分

◆◆◆ 雷乃収声

『かみなり すなわちこえをおさむ』 9月22日～27日頃
昼と夜の長さがほぼ等しくなる秋分。空にはもこもこ鱗雲、道端に赤い
お彼岸の花。秋のお彼岸といえば、おはぎが食べたくなる頃です。

- 錦江湾産イカと里芋の煮物
- 小松菜の酢の物



◆錦江湾産イカと里芋の煮物

材料 ミズイカ・里芋・ニンジン

- ① イカはわたを取り、一口大に切る。
里芋は皮をむいて、ゆでたあと水で洗ってぬめりを取る。
- ② 鍋に、だし・里芋・ニンジンを入れ水から煮る。
- ③ サトイモが煮えたらイカを入れ、だし・砂糖・みりん・醤油で味をつける。

◆小松菜の酢の物

材料 小松菜・パプリカ・キュウリ・油揚げ

- ① 小松菜は洗って、さっとゆでる。
キュウリ・パプリカは食べやすい長さに切る。キュウリは、塩で軽くもんでおく。
油揚げはさっと湯引きして、油っぽさを取ってから、同様の長さに。
- ② ①を混ぜ合わせ、酢と砂糖で味付けをする。

◎ゆかりご飯と一緒にいただきました。

“里芋”

錦江湾で釣れたミズイカを、秋の食材である
サトイモと一緒に煮物にしました。

日本では、ジャガイモやサツマイモよりも歴史
が古く、縄文時代から食されている食材です。

カリウムや食物繊維が豊富で、免疫力を
高めたり、便通をよくする働きがあります。

親芋・子芋・孫芋から出来ているため、子孫繁栄の野菜として重宝され、
お祝いなどの縁起を担ぐ料理に使われます。

普段私たちが食しているのは、子芋と呼ばれる部分です。

土のついた、ふっくらと丸みのある、少し湿り気のあるものを選ぶとよいで
しょう。



秋分

◆◆◆
蟄虫坏戸

『むし かくれてとをふさぐ』 9月28日～10月2日頃
木々も緑の衣装から赤や茶色の秋色へ衣替え。虫たちも来たるべき冬に向けて準備を始めます。次に会えるのは啓蟄の頃です。

・ナスとひき肉の炒めもの



◆ナスとひき肉の炒めもの

材料 ナス・豚ひき肉・生姜
ニンニク

- ① ナスは一口大に切って水にさらしておく。生姜とニンニクはみじん切りに。
- ② ナスはさっと素揚げにして、余分な油をキッチンペーパーでとる。
- ③ フライパンに油をひき、生姜とニンニクを炒めてから豚ひき肉を入れ、そぼろ状に炒める。その際、豚肉から出る余分な油を取る。
- ④ 豚ひき肉に十分火がとおったら、ナスを入れ、醤油と砂糖で味をつける。

◎カボチャの天ぷら、野菜の味噌汁と一緒にいただきました。

“生姜”

生姜は特有の香りと辛みのある薬効野菜。香辛料として使われることが多い野菜です。肉魚の臭み消しや、殺菌解毒作用としても使います。血行をよくするので、冷え性対策としても効果があります。香りの成分には、消臭効果や食欲増進の効果があります。秋から冬にかけて、積極的に取り入れたい食材です。傷や変色がなくふっくらとして固いものを選ぶとよいです。

“ニンニク”

ニンニクは、6月～9月が旬です。香り成分「アリシン」はビタミンB1を助け、スタミナアップの効果があります。余分な塩分の排出を促すカリウムや皮膚の健康に効果があるビタミンB6、貧血予防の葉酸なども多く含んでいます。ただ、食べすぎると胃腸を刺激しやすいという難点も。均等にふっくらした重みのある、乾燥したものがよいとされています。



秋分

◆◆◆
水始涸

『みず はじめてかる』 10月3日～7日頃

田んぼの水を抜き、いよいよ稲刈りの季節、収穫の秋到来です。
風に乗って金木犀が甘い香りが漂う頃です。

・きのこと小松菜の
クリームシチュー



◆きのこと小松菜のクリームシチュー

材料 シメジ・小松菜・ジャガイモ・タマネギ・ニンジン

- ① 材料は全て一口大に切る。
- ② タマネギをオリーブオイルで透きとおるくらいに炒めたら、ジャガイモ・ニンジン・シメジを入れ水から煮る。
- ③ 全体が柔らかくなったら、豆乳または牛乳を入れ、コンソメで味をととのえる。
- ④ 食べる直前に小松菜を入れ、軽く火をとおす。

◎カンパーニュ（P33 参照）、黒豚のソーセージと一緒にいただきました。
シチューは、羽釜でコトコト煮込んで作りました。

“小松菜”

現在では、様々な野菜が1年を通して購入できます。
消費者としては、ありがたいことなのかもしれませんが、
ともすれば季節の味を忘れがちになります。

小松菜もそんな野菜の一つ。

本来は冬にかけて出回る野菜です。

ほうれん草と同じくらい栄養価の高い葉物野菜です。

ビタミンCやβカロチンが豊富で、βカロチンは
体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜の保護に
効果があります。カルシウムや鉄分も多く含み、
ほうれん草の2倍もあります。



クセがなく食べやすいのが特徴で、アクが少ないため、
さまざまな料理となって食卓に並びます。

太く張りのある莖と、肉厚で重みがありきれいな緑色をし葉のものを選ぶと
よいでしょう。