

# かつしか知っ得メモ

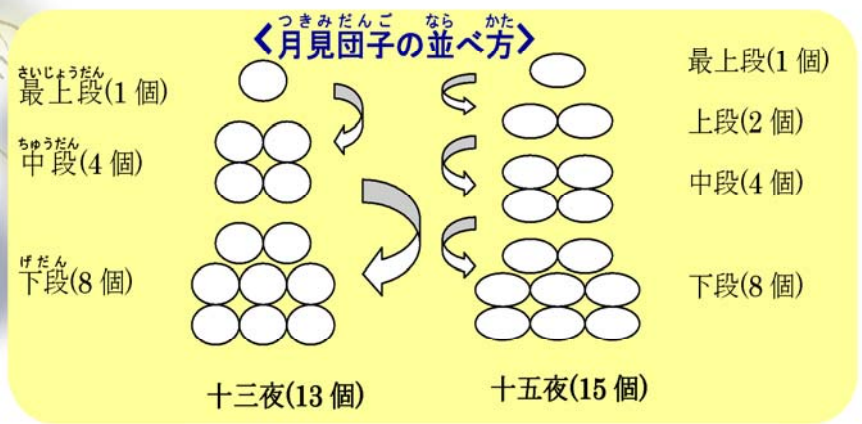
食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！  
19日は食育の日



## もうひとつのお月見??十三夜!

今年の十三夜は 2011 年 10 月 9 日 (日)

秋の名月を鑑賞するといえば「お月見」ですね。旧暦 9 月は晩秋、満月の夜に収穫した作物を神に供え、感謝しながら月を愛でた農耕行事でした。十五夜(芋名月)が有名ですが、日本独特の風習として十三夜(栗名月、豆名月)もまた美しい月が観られ、「十三夜に曇りなし」と言われるそうです。



## 秋の味覚、きのこの王様・松茸

日本書紀や万葉集にも松茸の記述や歌が読まれているほど古くから松茸は、日本人に好まれています。「香り松茸 味シメジ」といわれるくらいで、土瓶蒸しや松茸ご飯など香りを生かして食べることが多い食材です。赤松の根に共生しているため人工栽培は難しく、近年国産品はめっきり減ってしまい輸入品が多くなっています。



### ★ 松茸の選び方と調理のポイント ★

- ① かがさが完全に開くと香りが飛んでしまうので、かがが開いていないものか、少し開きかげんのもので、表面が湿っていて、軸の部分が固いものを選ぶ。
- ② 香りを逃がさないために水洗いしない、洗う場合は…薄い塩水で振り洗いして水気をよく切る。
- ③ 石づきは、鉛筆を削るように削ぎ落とし、軸やかさに付いた土は、布巾やペーパータオルを濡らして硬く絞り軽く拭く。
- ④ 切らずに裂いたほうが香りが楽しめる。