

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！
6月は食育月間
19日は食育の日



秋分の日、今年は9月22日で、来年は23日なのはなぜ?!

秋分の日は、1948年に国民の祝日に関する法律により制定されました。また、その日付は祝日法の上では「秋分日」としており、地球が秋分点を通る日とされているため、毎年22日になるとは限りません。そのため、国立天文台が作成する「暦象年表」に基づき、閣議で翌年の秋分の日が決定され、毎年2月初日に発表されるそうです。

● 豆知識 「暑さ寒さも彼岸まで」

彼岸は、秋分・春分を中日とし、前後各3日を合わせた7日間のこと。秋分の日は春分の日と同様に、昼と夜の長さがほぼ等しくなる日といわれます。秋分を境に昼は短くなっていき、日照時間も短くなるので暑さも和らいでいくことになります。

春分はこの逆で昼がのびて寒さが和らぎ、「暑さ・寒さも彼岸まで」となる訳です。

● 豆知識 「おはぎ」と「ぼたもち」

同じ食べ物ですが、「おはぎ」は秋の花の萩に、「ぼたもち」は春の花の牡丹にちなんだ呼び名だそうです。



旬の食材、するめいか!

「スルメイカ」の「スルメ」の語源は、墨を吐き、群れることから「スミムレ(墨・群れ)」が転訛したものと考えられています。現在では、単に「スルメ」と言えば、「スルメイカ」を乾燥させた加工食品のことをさしますが、縁起をかついで「アタリメ(当たりめ)」と言い替える場合もあります。また、縁起物として結納品に使われたり、大相撲の土俵に供物として埋められたりするそうです。

新鮮なイカの選び方

- ① 目が高く飛び出していて、茶褐色の濃いもの。
- ② 全体に透き通っていてツヤがあり、身に弾力のあるもの。



イカとセロリの炒め物

材料 (2人分)	
スルメイカ(小)	1 ぱい
セロリ	1/2本
きゅうり	1/2本
しょうが	1かけ
油	大さじ1
酒	大さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ① イカは内臓などを取り洗って輪切り、足は1本ずつ食べやすい大きさに切って酒をふっておく。
- ② セロリときゅうりは、縦半分にして1cm くらいの斜め切りに、しょうがはせん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、しょうがを炒める。セロリときゅうり、①を酒ごと入れ、色が変わったら塩・こしょうで味付けをする。