

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



「ハロウィン」



ハロウィンはアイルランドの古代ケルト人のしゅうかくかんしゃさい収穫感謝祭が起源とされ、日本ではアメリカの子ども達の行事として知られています。その日は子ども達がお化けに仮装して「トリック・オア・トリート (Trick or treatお菓子をくれなきゃ、いたずらするぞ)」と唱えて近くの家を訪ねます。子ども達はもらったお菓子を家に持ち帰りハロウィンパーティーを開いて収穫を祝います。

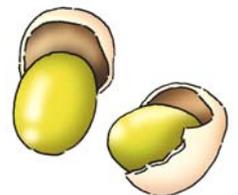


ハロウィンのシンボルは何といってもジャックランタン（お化けかぼちゃ、かぼちゃちょうちん）です。はじめアイルランドではカブをくりぬいて作っていましたが、アメリカに渡りカボチャが主流になりました。かぼちゃに怖い顔や滑稽な顔を刻んだジャックランタンは、ハロウィンの晩に悪い霊を怖がらせて追い払うため、家の戸口の上り段にろうソクを灯しておかれます。



秋の味、銀杏!!

秋の街並みをひととき美しく彩る“黄金の木”イチョウ。その種(銀杏)は、おいしい秋の味覚の一つです。主成分はタンパク質、脂質、糖質で、その他にカロテン、ビタミン B1、ビタミン C、カルシウム、カリウム等を含み古くから漢方として利用されているそうです。銀杏も食べ過ぎると吐き気や下痢、呼吸困難などを起こす場合があるので、食べ過ぎないように注意しましょう。



銀杏入り炊き込みご飯

☆材料(4人分)☆

- ・米・・・3合
- ・銀杏(殻つき)・・・約 20 粒
- ・ごぼう・・・10cm ・人参・・・10cm
- ・めんつゆ・・・大さじ2
- ・昆布・・・10cm 角 ・酒・・・大さじ2
- ・塩・・・小さじ 1/2

☆作り方☆

- ①生の銀杏を封筒に入れ、銀杏が飛び出さないよう封筒の口を折り、レンジで 30 秒加熱。はじける音がしたら取り出し、割れていないものは 10 秒刻みでさらに加熱し、冷めたら皮をむく。
- ②ゴボウはさがぎ、人参はせん切りにし、めんつゆと 5 倍量の水で煮汁がなくなるまで煮る。
- ③米をとぎ、通常分量の水に 30 分漬けた後、昆布、酒、塩を加え、これに①の銀杏と②の野菜を加え、普通に炊いて出来あがり。