

11月 食のカレンダー

2019年11月

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| S | M | T | W | T | F | S |
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

◆誕生石
トパーズ・シトリン

◆星座
蠍座 (11月22日まで)
射手座 (11月23日から)

◆誕生花
ガーベラ・椿

今日は何の日？

【参考】 <http://today.jpn.org/>

| 日 | 何の日 | いわれ・制定年 |
|-----|---------|--|
| 7日 | 鍋の日 | 冬に向かい鍋物がよりおいしくなる季節のアピールと、家族で鍋を囲んで団らんを楽しんでもらおうとの願いを込め、ヤマキが制定しました。 日付の由来は、この日が立冬となることが多いことから。 |
| 11日 | ピーナツの日 | 全国落花生協同組合が制定しました。 日付はピーナツが「畑の土」と呼ばれているところの「土」を分解すると「十一」となることに由来しています。 |
| 24日 | 冬にんじんの日 | カゴメが制定しました。 にんじんジュースや、にんじんの入った野菜果実ミックスジュースなどを飲んで、健康になってもらうことを目的としています。 日付は冬にんじんの旬である11月と、「に(2)んじ(4)ん」の語呂合わせから。 |

今月の食材

ハヤトウリ

南日本での栽培が主です

メキシコ南部から南米北部が原産のハヤトウリは1917年に持ち込まれて以来、気候の似た南日本を中心に栽培が広がりました。

初めて持ち込まれた鹿児島県の薩摩隼人にちなんでハヤトウリの名が付けられています。

他にも高知県ではチャーテという名で呼ばれていますが、これは原産国の一つメキシコで呼ばれているチャヨテの名が変わったものです。

とにかくたくさん採れます

一株から100~200個以上もの実が取れることから「干成瓜(せんなりうり)」の別名もあるハヤトウリ。保存も利くので余らせてしまっても慌てる必要はありません。

熟した実は乾燥しないよう袋に包んで冷蔵庫の野菜室で保管することで数週間程度、新聞紙に包んでからダンボールに入れ常温で保管すれば2ヶ月近く日持ちしますよ。



ハヤトウリの 鶏そぼろ煮



【材料】

- ・ハヤトウリ……………300g
- ・鶏ひき肉……………150g
- ・おろししょうが……小さじ1
- ・水(茹でる用)……200ml
- ・サラダ油……………小さじ1
- ・水溶き片栗粉 ……大さじ1

- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・料理酒……………大さじ1
- ・みりん……………大さじ1
- ・顆粒だしの素 ……小さじ1

【作り方】

- ① ハヤトウリは縦に四等分して種を取り、皮をむいて一口大にしたら、水(分量外)にさらして10分ほどあく抜きの後、ざるに上げて水気を切ります。
- ② 熱したフライパンにサラダ油をひいて鶏ひき肉とおろししょうがを色が変わるまで炒めます。
- ③ ①を加えて炒め合わせたところで水と赤枠内の調味料を加え、中火で10分ほど、ハヤトウリが透き通って柔らかくなるまで煮込みます。
- ④ 一度火を止め水溶き片栗粉を回しかけ、再度火をつけ中火でとろみが付くまで煮たら完成。
- ⑤ 器に盛り付けてアツアツを召し上がれ。



From the Author

ハヤトウリはあく抜きをしっかりとすることで料理が美味しく仕上がります