



# 12月 食のカレンダー

## 今日は何の日?

【参考】 <https://today.jpn.org/12/>

日	何の日	いわれ・制定年
3日	ひつみの日	岩手県生めん協同組合が制定しました。 岩手県の郷土食、小麦粉を練って平たい団子状にしたものを入れた汁物である『ひつみ』をPRすることを目的としています。 日付は『ひっ(1)つ(2)み(3)』の語呂合せから。
9日	しそ焼酎鍛高譚の日	酒類事業などを手掛けるオエノンホールディングスが、合同酒種のロングセラー商品であるしそ焼酎「鍛高譚」(たんだかたん)が2017年で発売25周年となったことを記念して制定しました。 日付の由来は、鍛高譚の発売開始日の1992年12月9日から。
27日	寒天発祥の日	伏見寒天記念碑を建てる会が制定しました。 京都の伏見が寒天発祥の地であることをアピールし、啓発活動を行いながら寒天の発祥を祝い後世に伝えることを目的としています。 日付は、現在の暦で12月末頃に初めての寒天の元となるところてんが御駕籠町で島津藩に提供されたという資料を基に推察できることから12月とし、伏見=ふしみ(243)を「24+3=27」と見立てて27日としています。

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 31

星座：いて座(12月21日まで)  
 やぎ座(12月22日から)  
 誕生石：ターコイズ・ラピスラズリ  
 誕生花：クローブ・オリーブ 等

# キクイモ



## ◆ 外来種ですが良い意味で注目されています。

キクイモは江戸時代末期に家畜の飼料用に輸入されたものや、第二次大戦中に食用として持ち込まれたものなどが定着したとされており、今では全国の河川敷などでその姿を見ることができるようになりました。こうした繁殖能力の高さから環境省では要注意外来生物に指定されています。その一方で農作物としても栽培が進められており、その栄養価から一部地域では特産品として栽培がされるなど注目の食材です。栄養面では「イモ」という名前がついているもののデンプン質はジャガイモの半分以下で低カロリー、その代わりに13~20%ほど含まれる「イヌリン」という成分が後述のような効果をもたらすとされています。

## ◆ イヌリン効果で一躍脚光を浴びています。

キクイモなどに含まれる「イヌリン」には以下のような効果があるとされています。

- ① 食後の血糖の上昇を抑えゆるやかにする効果
- ② 血中の中性脂肪を燃やす効果
- ③ ビフィズス菌などの善玉菌を増やす手助けをして、腸内環境を整える効果

参考：日本食品標準成分表2015年版(七訂)

## キクイモのミルク煮

### 【材料】

- キクイモ……………3~4個
- 玉ねぎ……………1/2個
- シメジ……………1/2株
- 牛乳(豆乳)……………300cc
- パセリ……………少々
- 固形スープの素…1個
- 塩コショウ……………少々
- オリーブオイル…小さじ1
- バター……………1片

### 【作り方】

- ① キクイモは土が残っていることがあるので、よく洗い皮をむいて一口大に切り、水にさらしておく。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして、シメジは小分けにしておく。
- ③ 鍋にオリーブオイルを入れ熱し、②を中火で炒める。
- ④ しんなりしたところで、ざるに上げ水気を切った①を加えさらに炒める。
- ⑤ 牛乳と固形スープの素を加え5分程弱火で煮る。
- ⑥ 塩コショウで味を調べてからバターを加え、2分程中火で煮る。
- ⑦ 器に盛り付け、パセリを散らしてできあがり。



酢に含まれる酢酸がイヌリンを凝固させて効果を弱めるので、酢の物やドレッシングは避けましょう。