

10月 食のカレンダー

2020年10月

今日は何の日？

【参照】 <https://today.jpn.org/10/>

| 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 |

- ◆誕生石
トルマリン
オパール
- ◆誕生花
オレンジバラ
ガーベラ
- ◆星座
天秤座 (10月23日まで)
蠍座 (10月24日から)

| 日 | 何の日 | いわれ・制定年 |
|----|---------|--|
| 2日 | グラノーラの日 | カルビーが制定しました。 お米、パンに続く『第3の朝食』としてグラノーラが日本の食卓に根付くよう、その認知度向上を目的としています。 日付は10をスプーン(1)とお皿(0)に見立て、グラノーラの主原料、『オ(0)ーツ(2)麦』との語呂合わせから。 |
| 4日 | イワシの日 | 大阪府の多獲性魚有効利用検討会が1985年(昭和60年)に制定しました。 大阪湾でイワシ類が大量に獲れることから、安くおいしいヘルシー食品として認識してもらうことを目的としています。 日付は『い(1)わ(0)し(4)』の語呂合わせから。 |
| 8日 | はらこめしの日 | 宮城県亶理町が制定しました。 亶理町荒浜地区が発祥の地とされる「はらこめし」の美味しさを全国の人に知ってもらうことが目的です。 日付は10月は阿武隈川に鮭が上ってくる鮭漁の解禁の月で、8日は『は(8)らこ』にかかり、イクラの粒を縦に並べると数字の8に形が似ていることから。 |

～今月の食材～

青パパイヤ ソムタム

果物ですが料理用に使われます

黄色く熟したパパイヤといえばトロピカルフルーツの代表格ですが一方で未熟な果実は調理用に使われます。

最近は品種改良で黄色くならない調理専用のものも出ていますが、流通しているほとんどのものは熟する前に収穫したもので、こうした果実を「青パパイヤ」として野菜の一種として扱います。

肌が敏感な人は注意して

パパイヤにはたんぱく質を分解する酵素の「パパイン」がとても多く含まれています。このパパインは成長するにつれて減少していきませんが、まだ未熟な青パパイヤには豊富に含まれていて、切ったところから乳液状の液体となってにじみ出てきます。

これが手に付くと肌が敏感な人はかぶれたりするので、手袋をするなどして注意をするほか、切った後は水にさらすようにしましょう。

一方、このパパインはたんぱく質だけでなく脂肪や糖質を分解する働きも確認されており、胃腸内に入った食べ物の消化を促進したり代謝を促す効果が期待されています。

またポリフェノール類やビタミンCも豊富なので、見つけたら「買い」の食材です。



From the Author

ソムタムはやみつきになるおいしさです！！

青パパイヤのタイ風サラダ

【材 料】

| | |
|-----------------|----------------|
| 青パパイヤ……………1個 | レモン汁……………大さじ1 |
| さやえんどう……………6本 | ナンプラー……………大さじ1 |
| ミニトマト……………5個 | 唐辛子……………1本 |
| ピーナッツ……………20粒ほど | にんにく……………1片 |
| 干しエビ……………大さじ1 | 砂糖……………小さじ1 |

【作り方】

- ① 青パパイヤは皮をむいて種を取り、マッチ棒幅程度の千切りにして20分ほど水にさらしてあくを抜く。
- ② さやえんどうは3～4cm幅に、ミニトマトは半分にカットする。
- ③ にんにくと干しエビは潰してみじん切り、唐辛子は小口切りにする。
- ④ レモン汁とナンプラー、砂糖、③を混ぜて調味液を作る。
- ④ ジッパー付きポリ袋に十分に水を切った①と②、④を混ぜて、すりこぎなどで叩きながら味をなじませる。
- ⑤ 皿に盛り付け、粗く刻んだピーナッツを振りかけてできあがり。

