



食のカレンダー 9月

2020年9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
サファイア
アイオライト
- ◆誕生花
ダリア
デンファレ
- ◆星座
乙女座 (9月22日まで)
天秤座 (9月23日から)

今日は何の日？

【参照】 <https://today.jpn.org/09/>

日	何の日	いわれ・制定年
3日	S-903納豆菌の日	タカノフーズが制定。 S-903納豆菌は同社が保有する2,000種類以上の納豆菌の中で903番目に登録されたもので、その納豆菌を採用した『すごい納豆S-903』を多くの人に味わってもらうため。 日付はS-903の9と3から。
14日	スーラータンメンの日	レストランチェーン「揚州商人」を展開するホイッスル三好が制定。 中国の代表的なスープ、酸辣湯(サンラータン)に麵を入れた「スーラータンメン」の美味しさを更に多くの人々に伝えるため。 日付はレシピの生みの親である同社代表の母、三好コト子さんの誕生日から。
28日	牛乳屋さんの日	「牛乳屋さんの珈琲」、「牛乳屋さんのロイヤルミルクティー」などの「牛乳屋さんシリーズ」を更に多くの人に知ってもらい、楽しんでもらうため和光堂が制定。 日付は「ぎゅう(9)に(2)ゅうや(8)」の語呂合わせから。

～今月の食材～

セルバチコ

ルッコラよりも強い香りと苦み

「ワイルドルッコラ」とも呼ばれるセルバチコ。
葉の形こそ違いますがシュッと伸びた茎や、ゴマのような香りと苦みはその名の通り、野生のルッコラを思わせます。
しかし植物学的に見ると別の種類に当たり、一年草のルッコラに対してこちらは多年草、冬場に枯れてしまったように見えても根は生きていて、翌年には新しい芽を出してきます。
セルバチコは生命力が強く、収穫してもすぐに次の芽が出てくるので厳冬期を除けば家庭でもプランターで簡単に栽培が可能です。

洋風だけでなく和食にも

原産地であるイタリアなどの南ヨーロッパではルッコラと共にサラダや肉料理の付け合わせ、トマトと合わせてピザやパスタに用いられますが、ゴマに近い風味は和食にしても美味しく食べることができます。
サッとゆがいてお浸しや和え物、卵やキノコと一緒に炒め物にするのはいかが？

セルバチコのオムレツ

【材料】

- セルバチコ……………50g
- マッシュルーム………3～4個
- 卵……………3個
- パルメザンチーズ…適宜
- 塩コショウ……………適宜
- レモン汁……………少々
- オリーブオイル または バター………適宜

【作り方】

- ① マッシュルームを薄切りにし、レモン汁をまぶす。
- ② セルバチコは根元が固いので、必要に応じ切り落とす。
- ③ 卵は塩コショウ、パルメザンチーズを加えよくまぜる。
- ④ 熱したフライパンにオリーブオイル or バターを入れ、① → ②の順にさっと炒め、③を加えたら半熟オムレツを目指してフライパンを振ってオムレツの形に…。
- ⑤ そのままでも良いのですが、トマトやデミグラスソースをかけても美味しいですよ！



サラダにするなら相性の良いチーズを加えるか、シーザーサラダドレッシングを使うのがオススメ。



From the Author