



# 12月 食のカレンダー



## 今日は何の日？

【参考】 <https://today.jpn.org/month/12/>

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：タンザナイト

誕生花：ポインセチア

日	何の日	いわれ・制定年
9日	しそ焼酎鍛高譚の日	合同酒精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周年になったことを記念して、オエノンホールディングスが制定しました。 日付は、鍛高譚の発売開始日の1992年12月9日に由来しています。
22日	スープの日	日本スープ協会が制定しました。 スープに関する話題を提供することで、より多くの人々にスープへの関心を持ってもらい消費拡大を図ることが目的です。 日付は『いつ(12)もフーフー(22)とスープをいただく』という語呂合わせに由来しています。
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ていくことが目的です。 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から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日に。

## アピオス

## 鶏肉とアピオスのトマト煮

### 豆ですが根を食べます

北アメリカ北西部が原産とされるアピオスはマメ科の植物ですが可食部は肥大する根の部分(根莖)です。

この根莖は成長するにつれて数珠のように肥大化し、翌年にはそこから次の芽が発芽します。

アピオスが日本に入ってきたとされるのは明治時代。青森県に輸入されたリソゴ苗の土に混ざっていたようです。こうした経緯から分かる通りいわゆる帰化植物ですが、青森県では「ホドイモ」とも呼ばれ定着しています。



### 「インディアンのスタミナ源」とも

アピオスは非常に栄養価の高い野菜で、原産地の北アメリカでは「インディアンのスタミナ源」とも。

これは彼らが戦いの際に精をつけるため食べていたことから名付けられたもので、レーション(戦闘糧食)の役割を果たしていたようです。

栄養価で特に高いとされているのは血圧の降下作用があるとされているバブチド。またカルシウムやマメ科ということもありイソフラボンも豊富。

一方でスタミナ源といわれることから分かる通り、糖質が高く高カロリーなので、食べ過ぎには注意しましょう。

### 【材 料】(2人分)

アピオス	.....50g	ニンニク	.....1片
鶏もも肉	.....1枚	クミンシード	.....適宜
玉ねぎ	.....中1個	オレガノ	.....適宜
マッシュルーム	.....4~5個	塩コショウ	.....適宜
イタリアンパセリ	.....適宜	オリーブオイル	.....大さじ1

トマト缶	.....1/2缶
水	.....100cc
鶏がらスープの素	.....大さじ1

### 【作り方】

- ① アピオスは洗って両端のへたを切り落とす。
- ② 鶏ももは一口大にカットして両面に塩コショウを振る。
- ③ 玉ねぎはくし切りに、マッシュルームは1/4カットにする。
- ④ ニンニクは皮を外し、包丁で潰す。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルを引き、④とクミンシードを入れて弱火にかける。
- ⑥ 香りが出たら②を皮目から入れ、両面をしっかりと焼く。
- ⑦ ⑥を取り出し、軽く脂を拭き取り①と③を炒める。
- ⑧ しっかり火が通ったら取り出していた⑥を戻し、赤粹内を加えオレガノを振り20分ほど煮詰める。
- ⑨ 味見をして薄いようであれば塩で調整し、皿に盛り付けたら最後にイタリアンパセリを散らしてできあがり。