

実りの秋を楽しもう!

「実りの秋」とは本来、日本人の主食である「米」を指すそうですが、秋はお米以外にも様々な食材が豊富に出回ります。旬の食べものは美味しいだけでなく、栄養価も高くなります。旬を上手に食卓に取り入れて、秋を満喫しましょう!



10/31はハロウィン! ただの仮装パーティーではない!?

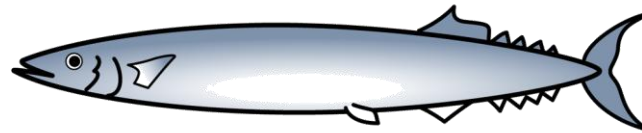
ここ数年、日本での認知度も高まってきましたが、一体何の行事なのでしょう? ハロウィンは、日本でいう「お盆」のような行事です。この日は死者の霊が家に帰り、また悪霊や魔女がさまよい歩くとされていました。人々は霊に食べ物をそなえ、大きなかがり火をたいて悪霊を追い払おうとしました。これがハロウィンの起源です。

現在は、子どもが仮装してお菓子をねだりに家々をたずね歩くイベントとして定着していますが、元々は宗教的な行事だったのですね。



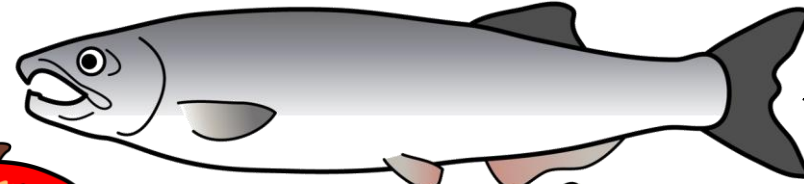
秋刀魚 (サンマ)

字のとおり、秋を代表する魚です。刀のようにスラッと青光りする姿から、この漢字があてられました。生サンマが出回るのは、今だけ!



鮭 (サケ)

輸入物が一年中出回っていますが、日本近海でとれる鮭は秋が旬で、秋味とも呼ばれます。



鯖 (サバ)

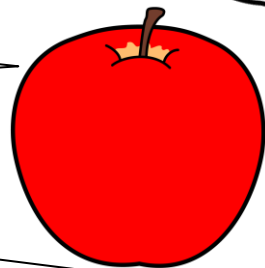
「秋サバは嫁にくわすな」という言葉は、脂がのって美味しいから食べさせない、というイジワル説と、鮮度が落ちやすいので(食中毒に)あたるといけないから食べさせない、という親切説があります。



新米は水分が多いからやわらかく、香りも良くて美味しいよ! 新米を食べると、日本に生まれて良かったなあと感じるね!

りんご

お腹の調子をよくしてくれる食物繊維や、余分な塩分を排出するカリウムが豊富です。



きのこ

「香り松茸、味しめじ」とはよく言いますね。舞うほど美味しいから「舞茸」、つるつとした食感が美味しいナメコなど、種類も様々です。



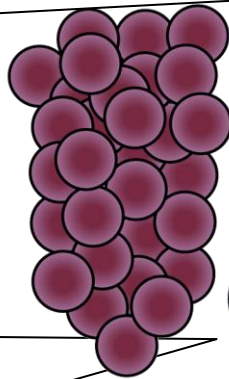
柿

晩秋を代表する果物で、昔から多くの俳句に季語として登場しています。ビタミンCが豊富で風邪予防に効果があります。



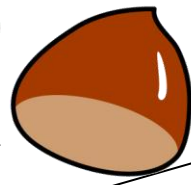
ぶどう

ワイン用にも栽培されるため、世界で最も生産量の多い果物です。上の方が甘いので、下の方から食べていくのがオススメです。



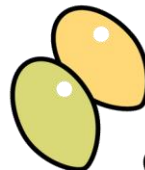
栗

栗ごはんに入っている栗の存在感といったら、ピカイチだと思いませんか。ほくほくした甘さが美味しく、お菓子にもよく使われます。



銀杏 (ギンナン)

茶碗蒸しでおなじみのギンナンは、イチヨウの木の実のこと。落葉とともに落下します。食用にしているのは種の部分です。



さつまいも

江戸時代、「栗(九里)より(四里)うまい十三里」というキャッチコピーで売られたそうです。十三里とはさつまいもを指しています。

