

生活にちよ **うんちく話** と役立つ

つきみ **お月見**

お月見は、旧暦の8月15日に月を鑑賞する行事のことをいいます。また、この日の月は「十五夜」、「中秋の名月」とも呼ばれ、お団子やススキなどおそなえして月を眺めます。お月見の由来は今もよくわかっていないそうですが、最近の研究によると、中国ではお月見の日に里芋を食べることから、もともと中国の“里芋の収穫祭”が奈良～平安時代ごろ日本に入ってきたのではないかという説が有力となっています。

また、日本では旧暦の8月15日だけでなく“9月13日”にもお月見をする風習があり、こちらは「十三夜」、「栗名月」とも呼ばれ、月見団子や栗、枝豆をおそなえします。十三夜の風習は中国にはないので、こちらは日本独自のものなのだそうです。今年のお月見は9月14日(日)、十三夜は10月11日(土)です。

**お月見団子の作り方** 材料(約15個分)

手順

●だんご粉(うるち米ともち米を同じ割合で混ぜた米粉) 120g ●水 80~90cc

- ①だんご粉に水をまぜ、耳たぶ程度のかたさになるように手でこねます。
- ②こねた生地を15等分にし、手のひらで転がすようにして丸い形にします。
- ③たっぷりのお湯を沸かし、沸騰したところへ丸めた団子を入れます。だんごが浮き上がってきたら、さらにそのまま2~3分煮ます。
- ④ゆであがったら冷水にさらします。
- ⑤冷めたらバットなどの上にあげて軽くうちわであおぐと、テリが出てきれいな出来上がりになります。



ワンポイント

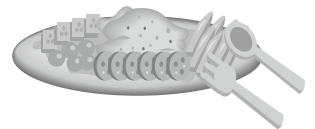
- あんこや抹茶、きなこなど、好みの味付けでお楽しみ下さい。
- フルーツ缶とまぜて白玉ポンチなどにすると、また違ったおいしさが楽しめる華やかで簡単なデザートになるでしょう。

所要時間  
約25分

**歯とカラダが喜ぶカルシウムたっぷりの健康お料理教室**

1日に600mg必要といわれているカルシウム。食生活が豊かになった現在でも不足している栄養素の一つがカルシウムといわれています。このカルシウムは、私たちの体を支える骨を作る素になっていますが、カルシウムが不足すると、歯や骨がもろくなるだけでなく、イライラの原因になったり、出血したときに血液が凝固しにくくなるなど、いろいろ

な不都合が起ります。このコーナーでは、牛乳、小魚、大豆製品、チーズなど、カルシウムを多く含む食品を使ったお料理を紹介します。きちんと摂取するにはどういう食事をしたら良いのか。ぜひ、ご家庭の献立の参考になさってくださいね。



今回ご紹介のお料理

**サケの  
サラダずし**



材料(2人分)

|         |        |        |
|---------|--------|--------|
| 生サケ     | 1切れ    |        |
| 酒       | 大さじ1/2 |        |
| プロセスチーズ | 30g    |        |
| クレソン    | 10g    |        |
| 紫玉ねぎ    | 30g    |        |
| 温かいごはん  | 300g   |        |
| A       | 塩      | 小さじ2/5 |
|         | 酢      | 大さじ1   |
|         | 油      | 大さじ1/2 |
|         | こしょう   | 少量     |

作り方

- ①サケは焼き、熱いうちに皮と骨を除いてほぐし、酒をふる。
- ②チーズは角切りにし、クレソンは手で一口大にちぎる。紫玉ねぎは薄切りにして塩少量(分量外)をふり、しんなりしたら洗って水けをしぼる。
- ③ごはんにもぜ合わせたAをまわしかけ、切るようにしてまぜます。最後に①と②を加えまぜて完成です。

1人分 カルシウム 114mg ビタミンD 8μg  
ビタミンK 15μg エネルギー 445kcal  
塩分 1.7g