



健康市場

第 146 号
〒193-0942
八王子市欄田町 538-15
TEL: 042-661-6047
発行元: 永生会 栄養科
発行日: H21.9.1
責任者: 栄養科 佐藤



くるみ



旬を食べる



くるみは日本の全国山野に野生し、古くから食用とされてきました。涼しい気候を好み、一般に霜の遅くないところに多く、9~10月に収穫されます。生産量が多いのはアメリカで、なかでもカリフォルニアは有名です。日本では長野県や東北地方などで栽培されています。



くるみの栄養

くるみは100gで674kcalもある高エネルギーの食品です。100g中68.8gが脂質で、そのうち61.2%（約42g）はリノール酸で占められています。リノール酸は必須脂肪酸の一種で、欠乏すれば皮膚炎などを起こすことが知られており、コレステロールの血管への沈着を防止するので、動脈硬化の予防に有効とされています。有効な効用がいろいろありますが、高エネルギー食品であるために、食べすぎには注意が必要です。



保存について

むき身はしっかり密閉すれば、1年間にわたって冷蔵または冷凍保存することができます。殻付きのくるみは、日陰で数ヶ月は鮮度を保てますが、その際は使う時まで殻をむかない方が良いでしょう。他の食品のにおいを吸収するため、その他の食品と共に保存する場合は、カンキツ類、魚類等は避けましょう。



くるみの炒りかた

方法1: オブンを150度にセットし、こまめに焼き具合をチェックしながら15分ほど焼きます。

方法2：くるみを重ねずに電子レンジ用の皿に並べます。レンジの温度を「高」に設定し、2分おきに混ぜながら5～6分加熱します。

方法3：水分をふき取ったフライパンに入れ、強火で3～5分炒ります。



くるみの黒砂糖からめの作り方

【材 料】

- ・くるみ(炒った物) : 100g
- ・黒砂糖 : 40g
- ・水 : 大さじ1

【作り方】

- (1)黒砂糖は、かたまりがあれば包丁できざみます。
- (2)鍋に水と黒砂糖を入れ、弱火にかけます。黒砂糖がきれいに溶けたら、くるみを入れ、全体に砂糖がからまるまで混ぜます。
- (3)オーブンシートの上やパットに広げて、さめます。



9月21日は『敬老の日』



敬老の日は、兵庫県多可郡野間谷村の門脇村長が1947年に提唱した「としよりの日」が始まりです。「老人を大切にし、年寄りの知恵を借りて村作りをしよう」と、農閑期に当り気候も良い9月中旬の15日を「としよりの日」と定め、敬老会を開きました。

これが1950年からは兵庫県全体で行われるようになり、後に全国に広がりました。その後「としより」という表現は良くないということで「老人の日」と改称され、1966年に国民の祝日「敬老の日」となりました。このため、諸外国には「敬老の日」はありません。

2002年までは毎年9月15日を敬老の日としていましたが、2001年の祝日法改正いわゆるハッピーマンデー制度の適用によって、2003年からは9月第3月曜日となりました。

なお、敬老の日を第3月曜日に移すにあたって、高齢者団体から反発が相次いだため、2001年に老人福祉法第5条を改正して9月15日を老人の日、同日より1週間を老人週間としています。

