



# 健康市場

第 182 号

〒193-0942

八王子市栢田町 583-15

TEL: 042-661-6047

発行元: 永生会 栄養科

発行日: H24.10.1

責任者: 栄養科 佐藤

## 秋の味覚 きのこと



### ■いつごろからきのこが日本で食べられてきたか、ご存知ですか？■

『きのこ』について書かれている文献はあまりなく、いつ頃から食べられていたか、詳しくは分かっていません。しかし、奈良時代に編纂されたとされる『万葉集』には・・・

高松（たかまつ）の この峯（みね）も狭（せ）に  
笠立（かさた）てて  
みち盛（さか）りたる 秋（あき）の香（か）のよさ

と、いう歌などが詠まれています。このことから、すでに奈良時代には食べられていたようです。また、いろいろな文献によると、日本人が昔から食べてきた『きのこ』は、マツタケ・シイタケ・エノキタケ・シメジ・ヒラタケ・マイタケなどが記述されており、現在とあまり変わっていないようです。

上記の歌もマツタケを詠んだ歌とされており、マツタケは今も昔も高級品だったようですね。

### ■きのこオールスターズを紹介します■



しいたけ（椎茸）：しいたけの旬は春と秋。春を[春子]、秋を[秋子]といいます。  
[春子]さんは“旨み”、[秋子]さんは“香り”が特徴です。



まいたけ（舞茸）：『見つけると舞うほどうれしい♪』というのが名の由来といわれる舞茸。  
歯ごたえと独特の香り・旨みで人気のきのこです。



えのきだけ（榎茸）：流通しているのは白くて細いものがほとんどですが、実は野生種は茶褐色をしています。



しめじ（占地・湿地）：しめじは一面にたくさん生える[占める]と湿地に生える[湿る]の二つの意味を表します。

### ■きのこのおいしさの秘密は？■

味には『甘味・塩味・酸味・苦味・旨味』の5つの基本の味があり、きのこには『旨味』が強いのが特徴です。きのこの主な旨味成分はグアニル酸ですが、他にも色々な成分がバランスよく存在し、香りや食感の良さが一体となり、『きのこ』独特のおいしさのハーモニーを奏でているのです。

**おいしさがたくさん詰まったヘルシー食材「きのこ」  
食欲の秋にいかがですか？**



# 体育の日

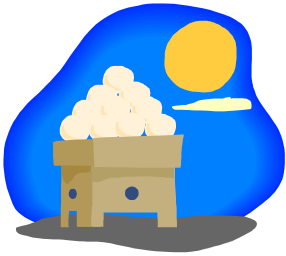
国民の祝日の一つで10月第2の月曜日。

「スポーツに親しみ、健康な心身をつちかう」日。

1964年に東京オリンピックが開催されたのを記念して10月10日に設定されていたが、2000年のハッピーマンデー制の導入に伴い、現在10月の第2週の月曜日に変更されました。

スポーツを振興する日とあって、全国でスポーツ施設の無料開放や運動会、スポーツ大会が開催されます。

また、「雨が降らない日」としても有名です



# お月見・十三夜

日本では、古くから秋の名月を鑑賞する「お月見」の風習があります。お月見と言うと旧暦八月十五日の十五夜がもっとも有名ですが、日本では古来もう一つの旧暦九月十三日の十三夜もまた美しい月であると重んじていました。

仲秋の名月（十五夜）はもともと中国で行われていた行事が日本に伝来したのですが、この十三夜の月見は日本独特の風習だそうで、一説には宇多法皇が九月十三夜の月を愛で「無双」と賞したことが始まりとも、醍醐天皇の時代に開かれた観月の宴が風習化したものとも言われています。

一般に十五夜に月見をしたら必ず十三夜にも月見をするものともされました。これは十五夜だけでは「片月見」といって嫌われたからです。

十五夜はサトイモなどを供えることが多いため「芋名月」と呼ばれますが、十三夜は「栗名月」や「豆名月」と呼ばれています。これはお供え物として栗や豆を神棚に供えるからだそうです。仲秋の名月の後なので、「後の月」や「小麦の名月」と呼ぶ地方もあります。これは旧暦九月十三日の晩の、お天気で翌年の小麦の豊作、凶作を占う風習から来ています。

十五夜はあまりすっきりしない夜空であることが多いのに対し、十三夜の夜空は晴れることが多いこともあり「十三夜に曇りなし」という言葉もあります。

今年の十三夜は10月27日です。時間がある方は、是非お月見してみてください。