

# 健康市場

第 206 号

〒193-0942

八王子市栲田町 583-15

Tel:042-661-6047

発行元：永生会 栄養科

発効日：H26.10.1

責任者：栄養科 佐藤



## 柿



現在のような柿は奈良時代に中国から伝えられたとされています。それよりも前の時代の縄文・弥生時代の遺跡から柿の種が出土し、時代が新しくなるほどその量は増えているそうです。古代の人はどのような柿を食べていたのか、浪漫がありますよね。

柿には 1000 種以上の品種が存在していると言われ地方独特の品種も数多くあります。甘柿で主な品種は富有(ふゆう)、次郎、西村早生などです。

### 美味しい柿の見分け方

- ◆ 柿の実とヘタとの隙間が少ないもの
- ◆ ヘタの近くまで色づいたもの
- ◆ あまり柔らかすぎないもの
- ◆ ずっしりと重たいもの



### 柿のごま合え

材料(4 人前)

ほうれん草 100 g

人参 50 g

もやし 100 g

ごま大さじ 3

しょうゆ大さじ 1 弱

砂糖大さじ 1/2

塩少々

もみのり少々

作り方

- ①人参は千切りにして塩を少々ふりかけ、しんなりすればさっと水をかけて軽く絞る。
- ②ほうれん草はさっと茹で、食べやすい大きさに切って絞る。もやしも茹でて絞る。
- ③柿は少し太めの千切りにする。
- ④ごまを炒ってすりこぎでつぶす。砂糖・しょうゆを加えてさらによく混ぜる。
- ⑤柿、野菜を④で和えて、小鉢に盛りつけてから上にもみのりを散らす。



## 寒露（かんろ）

二十四節気のひとつで秋分から15日目（10月8日ごろ）にあたります。秋晴れで昼はあたたかくても、朝夕は気温が下がり寒くなります。露が冷たく感じられる時期です。農作物の収穫が始まり、動物たちは冬ごもりに入ります。夏の間シベリアなどで子育てをした鳥たちが日本に渡ってきます。この時期日本に渡ってくる鳥を「冬鳥」<sup>ふゆどり</sup>といひます。

どんな冬鳥がやってくるのか、さがしてみましよう。



ジョウビタキ



マガモ



ツグミ



ユリカモメ

参考文献：こどもの行事しぜんと生活 10月のまき かこさとし・著 小峰書店  
東京栄養専門学校 栄養学科 小倉恭子 藤澤綾美