

食育



NO.7

旬の食材の紹介 ～12月編～

『ふぐ』

ふぐの旬は11月～2月であり「秋の彼岸から春の彼岸まで」などと言われる。



産卵を控えた2月は特に白子も充実しており、おいしい時期とされる。フグの身には弾力があり、噛み切れないことがあるので、薄切りにする。食べ方としては、見た目の美しい刺身「てっさ」、冬の味覚の鍋「てっちり」が有名。フグの種類は『400種類以上』。

ふぐは、猛毒テトロドキシンをもち、今でも年間数名の死者を出す。種類によって毒のある部位が異なるため、種類を把握した上で問題のない部位を食べることが基本となる。例えば最高級品種である「とらふぐ」の場合、筋肉、皮、精巢(白子)には毒がないが、マフグは皮にも毒を持つのでマフグの「てっさ」には食べられない。さらに、家庭で料理するようにはいけないのがフグである。誰でも捌けるものではない。これだけの毒を持つからには試験が必要となる。都道府県知事が行う試験に合格しなければ捌くことはできないのだ。



令和2年12月1日 練馬区立中村中学校発行



郷土料理とは、その地域に根付いた産物を使い(地産地消)、その地域独自の調理方法で作られ、地域で広く伝承されている地域固有の料理。あなたは、いくつの郷土料理を知っていますか。

《12月 師走》

いよいよ、年の暮れ、年末になりました。みなさんは、12月＝師走の由来を知っていますか。僧(僧は師をさすのが一般的)がお経をあげるために東西を馳せることから「師が馳せる月」→「しはせつき」→「しわす」となったと言われています。

12月の年中行事の一つとしては、「煤払い(すすはらい)」があります。煤払いとは新年を迎えるための神聖な行事の一つです。

関東では12月初旬から、関西では12月13日から始まります。年神様を迎える神聖なものなので、まずは、神棚や仏壇の掃除をし、台所→各部屋と掃除を進めるそうです。

ニュースなどで「煤払い」を観たことはありませんか。京都にある東西両本願寺では、200～600人の僧侶や門徒が新年を迎えるにあたり、大掃除をします。竹の棒を持って畳から埃をだし、その埃を大きな団扇であおぐのです。これを見に来る観光客も多く、その埃の多さと畳をパチパチと叩く音は圧巻だと言います。



昔は「松迎え」といって、門松やお雑煮を炊くための薪に必要な木を患方の山へ取りに行く日でもあったそうです。みなさんが知っている「煤払い」にはどんなものがありますか。

昔は「松迎え」といって、門松やお雑煮を炊くための薪に必要な木を患方の山へ取りに行く日でもあったそうです。みなさんが知っている「煤払い」にはどんなものがありますか。

大晦日には「年越しそば」 さて、年越しそばとは・・・

1長生きできるように お蕎麦のように細く長く過ごせることを願って食べられます。2今年の不運を切り捨て、来年を幸運で迎えるように お蕎麦は切れやすいため、今年の苦労や不運をきれいに切り捨て、新しい年を迎えるためと言われています。3金運があがりますように 昔の金銀細工師は、細工で散らかった金や銀を集めるために、そば粉を使っていたと言われています。そのため「そばで金を集める」から金運が上るとされました。4来年も無病息災でありますように 蕎麦は風雨にさらされても、日光を浴びると再び元気になります。そのためそばのように何度も元気に蘇るようという願いが込められています。5中に入っている具にも大切な意味があります。エビ天は長寿のシンボル、油揚げは商売繁盛のシンボルなど、その具材によって新年への希望を表す事ができます。



食器をきれいに・・・!フォーク・スプーンは重曹。ガラスはお酢で!

金属製品が黒ずんでいたら、ぬれぶきんやスポンジに重曹をつけてこすると汚れが取れます。くもりのでたガラス製品は初めに洗剤で洗い、仕上げに酢を少々入れ、ぬるま湯で磨くようにするとピカッとつやが出ます。そのまま、布巾などにふせて水気をきり、麻の布巾でこするように拭くとケバが付きません。

湯呑茶碗についた茶しぶやコーヒーカップの黒ずみは漂白剤に浸せばとれますが、少しなら塩をふってこすれば簡単に落ちます。においもつかず、後始末もラクです。

