

# NN

# 食育だより

令和3年度版 6号  
練馬区立中村中学校  
食育推進チーム  
令和3年10月8日

## 「しいたけ」の旬は10月

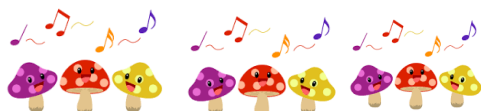
きのこ類は、秋に旬を迎えるものが多いため、しいたけの旬も秋だと思っている方は多いと思います。でも、これは半分正解。しいたけの旬は、3～5月の春と、9～11月の秋と2回あります。

秋に収穫されたしいたけは「秋子」と呼ばれ、張りのある身に抜群の香りがあるのが特徴で、焼き椎茸などの焼き料理や、天ぷらにもピッタリ。鍋物にも欠かせない食材ですよね。

一方、冬を越えた春のしいたけは「春子」といい、厳しい寒さのなかで旨味をたっぷり蓄えて、肉厚で美味しいといわれています。

香りの高い「秋子」と味のよい「春子」。旬をむかえた滋味たっぷりのしいたけは、どちらも最高の味わいです。

旨味たっぷりの旬のしいたけにも、新鮮なものとそうでないものがあります。まずは形に注目します。かさが開ききったものはぷりっとした食感があまりなく、傷むのも早いので、丸っこい形で厚みがあり、かさが開き切っていないものをおすすめ。そして、かさの裏の状態もよくチェックします。傷み始めたしいたけは、かさの内側のヒダの部分が赤っぽくなってくると、純白のものを選ぶようにしましょう。



食育だよりは、食について情報を発信していくことを目的としています。年中行事の食事や郷土料理などの食文化を中心にお伝えします。

## 日本の食文化探検



今回は「米」を取り上げます。

田んぼの稲穂が黄金色に色づく秋は、新米の季節です。米は大昔から日本人の食生活の中心にあり、お祭りなどの伝統文化とも結びついています。

米は、日本人にとって大切な主食です。雨が多くて温暖な気候の日本は米作り（稲作）に向いており、今から3000年ほど前、縄文時代の後半から作られ始め、今に続いています。熱や力のもとになる栄養が豊富で味がよく、保存のきく米は、昔は税金（年貢）代わりに使われました。江戸時代の頃からは、米の収穫量を「石（こく）」という単位で表し（1石は、当時のおとな1人が1年間に食べるくらいの量）、「百万石の大名」というように、大名などが支配する土地の広さや生産力を示す物差しにもなりました。米はほぼ全国でさまざまな品種が作られています。



米作りは1年近くかかります。春に乾いた田んぼの土を耕し、種粃（粃は殻に包まれた米）から苗を育て、5月頃ごろに田んぼに水を張って苗を植えます。夏になると稲が青々と育てて穂を出し、花をつけ、粃ができます。秋になって粃が大きくなり、穂が黄金色に色づいたら、稲を刈り取って粃をはずし、粃殻を除くとようやく米がとれます。その年にとれた新米はつやがあつてみずみずしく、香りがよいと、多くの人が心待ちにしています。

稲が病害虫や台風などに負けずに無事育つよう、古くから人々は神に祈ってきました。今も各地で初夏から秋に行われるお祭りの多くは、米を主とした穀物の豊作を願い、実りに感謝する祭礼がもたっています。米作りは、日本の伝統文化や自然環境とも深くつながっています。

粃殻を除いただけの米は玄米といい、ぬかや胚芽がついています。精米といってぬかや胚芽を除くと、おなじみの白い米になりますが、ぬかや胚芽にも栄養があり、一部分だけを除いた分づき米、玄米を少し発芽させた発芽玄米、胚芽だけを残した胚芽精米などもあります。なお、お赤飯にする米は、粘りの強いもち米という種類の米で、おもちの原料にもなります。米は日本だけでなくアジアの他の国々でも多く作られ、食べられています。日本の米はジャポニカ米といい、粘りや甘みがあるのが特徴ですが、他の国では、細長くて粘りの少ないインディカ米が主に作られています。インディカ米のごはんは、カレーなどといっしょに食べ、ピラフのように調理して食べる方が適しているようです。

みなさんは、ごはんを味わって食べていますか。ごはんは、よくかむと米の甘みと香りが口の中に広がり、どんな料理にも合います。ごはんを主食にしておかず数品とみそ汁などの汁物を組み合わせた伝統的な献立の形は、栄養面でも味の面でもおすすめです。おかずや汁物を一口食べてはごはんを一口食べると、料理の味が混ざらずに1品1品をおいしく味わうことができます。ごはんを主食に、主菜（肉や魚の料理）、副菜数品と汁物（どちらも野菜や海藻かいそう、豆腐とうふなどの料理）を組み合わせた献立は、栄養も味のバランスも整いやすい形です。