



生活にちよちよっと役立つ うんちく話

10月31日は “ハロウィン”

アメリカやイギリスなどの国々で、11月1日の**万聖節**(※)の前夜に行われるお祭りのことを“ハロウィン”といいます。それら国々では10月31日の夜になると、ゴーストや**魔女**などお気に入りのキャラクターに**仮装**した子供達が、近所にお菓子かしをもらいにまわったり、かぼちゃをくりぬいて中にろうそくを入れて飾ったりします。ハロウィンといえば「ジャック・オ・ランタン」と呼ばれるかぼちゃの**ちょうちん**が象徴的ですが、これには昔“大きなカブ”が使われていて、それがアメリカに伝えられた時、ちょうど“かぼちゃの収穫期”と重なって「ハロウィンはかぼちゃ」が定着したそうです。ジャック・オ・ランタンは、かぼちゃの中をくり抜いてろうそくを灯すものですが、これは“火の力によって善い霊を引きよせ、悪い霊を追い払う”という意味があるそうです。日本でのハロウィンの行事は、児童向けの英語教材やアメリカの映画などを通じて知られる程度でしたが、1990年以降から仮装パレード(子供・大人を問わず)などのイベントを行う地域もあるようです。また、最近では「ジャック・オ・ランタン」の可愛らしいキャラクターグッズなども、よくデパートなどで見かけるようになりましたね。

ジャック・オー・ランタンを作ってハロウィン気分を味わおう!

1 上から5~6cmの部分を水平に切り取る。



2 中身の実や種をナイフやスプーンでくり抜く。



3 下絵を描いて目鼻口をくりぬいて、中にキャンドルを灯せばできあがりです。



(※)「万聖節」とは、日本ではお盆のようなものをイメージしてもらえばわかりやすいと思います。過去に亡くなった人が、この日によみがえると考えられているそうです。

歯とカラダが喜ぶカルシウムたっぷりの健康お料理教室

1日に600mg必要といわれているカルシウム。食生活が豊かになった現在でも不足している栄養素の一つがカルシウムといわれています。このカルシウムは、私たちの体を支える骨を作る素になっていますが、カルシウムが不足すると、歯や骨がもろくなるだけでなく、イライラの原因になったり、出血したときに血液が凝固しにくくなるなど、いろいろ

な不都合が起ります。このコーナーでは、牛乳、小魚、大豆製品、チーズなど、カルシウムを多く含む食品を使ったお料理を紹介します。きちんと摂取するにはどういう食事をしたら良いのか。ぜひ、ご家庭の献立の参考になさってくださいね。



今回ご紹介のお料理

かぶとサケのシチュー



1人分
カルシウム 224mg
ビタミンD 29μg
ビタミンK 95μg
エネルギー 344kcal
塩分 2.1g

材料 (2人分)

かぶの葉	50g
かぶ	4個
生ザケ	小2切れ
塩	小さじ1/5
こしょう	少量
小麦粉	適量
玉ねぎ	1/4個
油	小さじ2
水	1カップ
A 口リエ	1枚
顆粒ブイヨン	小さじ1/2
牛乳	1カップ
塩	小さじ1/4
B 小麦粉・バター	各大さじ1

作り方

- ①かぶは茎を3cm残して葉と切り分け、皮をむいて縦4つに切る。玉ねぎはくし形切りにする。
- ②かぶの葉は塩・油各少量(分量外)を加えた沸騰湯でゆで、湯をきり、3cm長さに切る。
- ③サケは2~3つずつに切り、塩とこしょうをふる。
- ④なべに半量の油を熱し、かぶと玉ねぎをいため、全体に油がまわったらAを加え、かぶの表面が透明になるまで煮る。
- ⑤フライパンに残りの油を熱し、薄く小麦粉をまぶした③を入れ、両面をこんがり焼く。
- ⑥④に牛乳を加え、弱火で煮込み、かぶがやわらかくなったら、塩で味をととのえ、混ぜ合わせたBを加えてとろみをつけ、⑤を加え、かぶの葉を加えて完成です。