

Monthly ライフハック 2024.11 テーマ:食欲の秋 秋の味覚と食文化

アノ手コノ手で紅葉も食べちゃえ！？

秋と言えば食も良いが、紅葉も素敵ですよ！
紅葉と食を合わせれば最強！とばかりに紅葉にまつわるお料理をピックアップ。紅葉の名所の大阪箕面(みのお)では紅葉の天ぷらがあります。箕面山に自生する一行寺楓の葉を洗い、塩漬け、塩抜きという丁寧な工程を経て、甘い衣をつけて揚げた



お菓子です。約1300年前、修行僧が道場に訪れる旅人に供したのがはじまりなのとか。日本の滝百選にも選ばれた落差33mの箕面大滝と紅葉の風景は紅葉の人気観光スポット。紅葉は美しさのみならず、葉に含まれるポリフェノールが機能性食品としても注目されはじめ、もみじのお茶なども商品化されています。

もっと身近なのは紅葉おろしでしょう。本来は大根おろしに唐辛子を合わせておろしますが、人参で代用すれば辛いのが苦手な方や、大根が辛い時にも良さそうです。お鍋、湯豆腐、揚げ物のお供に。



竜田揚げは赤褐色で所々にうっすら片栗粉の白い姿から、紅葉の名所で百人一首でも詠まれる竜田川に見立てて命名されたそうです。

次ページは日本の食文化について

秋の人気者 芋・栗・かぼちゃ

美味しい秋の実りの代表格は、芋・栗・かぼちゃでしょう。ヘルシー志向で干し芋を取り入れる人も増えてきましたが、加熱したさつま芋を冷して食べると、でんぷんが変化して、栄養効果が高まります。レジスタントスターチという不溶性&水溶性食物繊維と同じような働きのでんぷんに変わり、腸活のサポートになります。かぼちゃの旬は秋から冬で、収穫されるのは真夏から初秋にかけて。追熟することで美味しく、栄養化が高まるそう。お肉と一緒に炒めても美味しく、使いきれない場合は加熱後につぶして、スープやサラダにしてみても？ 最近は高級モンブランなど、贅沢な栗のお菓子が増えていますが、栗は縄文人も食べていました。焼いたりシンプルに食べる他、粉状にしてパンやクッキーのように食べていたそう。大きい実がなる種類を選び、人工的に栗林を作っていたとのことで、縄文人は本当に栗が好きだったのですね。その反面、栗を食べるようになってから、虫歯も増えたそうです。(栗のでんぷん質が口の中で糖に変わり、それが歯を蝕むとのこと。) 縄文時代はその時期に採れるものを食べていたので、秋にはキノコや鮭も食べていた記録が残っています。時代も生活スタイルも大きく変わる縄文時代からずっと、人類は季節の恵みで命を繋ぎ、喜びも得ていたのですね。



ユネスコ無形文化遺産 和食;日本人の伝統的な食文化



南北に長く四季のある日本は、季節や地域で様々な食のスタイルがあります。自然を尊ぶ日本人の気質に基く食の習わしが平成25年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本料理は季節感を重視して、旬の食材を用い、食材本来の味を活かした淡泊な味付けをしたり、醤油や味噌など大豆発酵の調味料を用いる特徴があります。また目で楽しむ料理でもあり、料亭などではお料理の演出にもこだわり、季節で器を変えたり、季節のお花や掛け軸など室礼(しつらい)を整えます。

家庭で気軽に取り入れるならば、お茶の時間に特別感を演出してみるのはいかがでしょうか？紅葉のお散歩を楽しむついでにキレイな落ち葉があれば持ち帰り、季節

の果物やお菓子に紅葉を添えてみる。またはキノコなど季節の食材が安く手に入った日のお料理は、その食材が引き立つ色のお皿に盛り付けたり、白いお皿に深い赤・緑・黄色などの画用紙を敷いても良し。お皿を新たに購入するならば、黒や茶など濃い色のお皿は、様々な料理に合い、上質感をプラスしてくれるのでおすすめです。



人気の日本食 あの偉人が日本に紹介した？

日本の国民食と言えるカレーを最初に紹介したのは福沢諭吉と言われています。1860年編集の『増訂華英通語』(中国語と英語の辞書)の中で、英語の「curry」を『コルリ』と表記したのがそれに当たります。1871年に肉食が解禁され、洋食専門店が続々と開業。メニューにライスカレーが登場し、徐々にカレーは広まります。1905年に国産のカレー粉が販売され、高級食から庶民の食べ物になり、1968年に大塚食品のボンカレーが世界初のレトルト食品として販売されました。福沢諭吉の郷里、大分県中津市の福澤諭吉旧居は「諭吉コルリ」というカレー屋さんになっています。ちなみに洋食のハヤシライスは、



書店「丸善」創業者であり医者の方矢仕(はやし)さんが考案。早矢仕さんは諭吉さんの門下生です。福沢諭吉と早矢仕さんのエピソードは書籍「拝啓、諭吉様。」で知りました。とても素晴らしい本で個人的なシンクロもありました。本の内容やこぼれ話はブログでご覧いただけます。

<https://ameblo.jp/creativelifem/entry-12872505812.html>

魚にまつわる名前のお話 ～出世魚・鰯背(いなせ)～

出世魚は成長に伴い名前が変わる魚で、代表格のブリは、変わる回数も多く、また地域によっても呼び方が異なるようです。なんて紛らわしい…と思ったけれど、成長度合いにより大きさや味も変わるので、名前を変えることで流通させやすくなるとのこと。「ハマチ」は、関西では40～60cmのブリを指し、関東では養殖のブリを指すそうなので、迷ったらお店に人に聞くのが良さそうですね。また「粋で鰯背」という褒め言葉がありますが、これは剃り上げた部分が魚の鰯(ボラ)の背中の中の色に似て、それを模した鰯背銀杏(髪型)の若者が粋だったことに由来しているそう。

