≪9月の行事≫

十五夜

「十五夜」は中国から伝わった風習で、現代ではススキを飾り、月見団子や里芋を供えて月の美しさを眺めて楽しむ行事となっています。しかし、日本独自の風習として「十三夜」があります。「十三夜」は「十五夜」の約1ヵ月後の月の美しさも楽しむものとして広まりました。

今年の「十五夜」は9月24日、「十三夜」は10月21日です。

食物繊維でお腹から元気になろう！

食物繊維には腸で便の量を増やして便秘解消効果や、食事に満足感が得られ食べ過ぎを防ぐ効果があります！

食物繊維を多く含む食べ物は？

いも・豆・ひじき・わかめ・きのこ類

食物繊維は努力しないと不足しがちになってしまいます。毎日の食事に意識的に取り入れてみてください。

食物繊維をおいしく食べよう！給食でも人気♪

ひじきご飯

【材料（4人分）】

A	精白米	2合
	めんつゆ	15cc
B	干しひじき	4g
	油揚げ	10g
	鶏ひき肉	100g
	にんじん	30g
	和風だし	1.2g
	濃口醤油	25g
	料理酒	3g
	上白糖	12g
	みりん	9g
	水	100cc

【作り方】

A. ご飯を炊く

規定量の水より少し少な目の水とめんつゆを入れて炊く

B. ひじきを煮る

① にんじん、油揚げを小さく食べやすい大きさに切る

② 沸騰した水に、鶏ひき肉を入れてほぐし、ほぐれたら水で戻したひじきを入れ混ぜる

③ ①を入れ弱火で5分煮る

④ 和風だし、上白糖、料理酒、みりんを加えよく混ぜ、5分程度煮る

⑤ 最後に醤油を入れ、5分煮て冷ます

⑥ 炊き上がったご飯と⑤を混ぜ合わせたら完成

編集/発行 ～食文化の未来を考える～ 株式会社アイコーメディカル