



まだまだ残暑厳しい日が続きますね

# 旬 栗

～丹波栗は、兵庫県の丹波・亀岡市で産出されましたが、現在の主産地は京都となっています～

## 注目の働き



✓**エネルギー産生**・・・パントテン酸：糖質、脂質、たんぱく質の代謝とエネルギー生産に不可欠な酵素を補助する役割をしています。

✓**代謝機能**・・・マンガン：体内でのさまざまな代謝の酵素活性に関わるため、体内の機能維持に必要な元素です。生殖能、脂質代謝、脳機能に関わるとされています。

✓**体の発育**・・・葉酸：たんぱく質の生合成を促進し、細胞の生産や再生を助けます。葉酸は細胞の分裂や成熟を大きく左右するため、特に胎児にとっては重要な栄養成分となります。

✓**便秘の改善**・・・食物繊維：便の量を増やし、大腸を刺激して排便を促す働きがあります。



英語名は**Chestnut**で、いかに中に果実が部屋（Chest）のように分かれている様から名づけられました。一般的にイメージされる**“マロン”**は実は**フランス語**なんですよ。

## おすすめ!

### ～栗の中華炒め煮～

鶏肉の代わりに豚ばら肉でもOK!

- 材料（4人分）
- 栗（生栗）・・・300g（16個）
  - 鶏もも肉・・・500g
  - A { 酒・・・大さじ1
  - 醤油・・・大さじ1
  - ごま油・・・大さじ1
  - B { 水・・・400cc
  - 酒・・・大さじ2
  - 酢・・・大さじ2
  - オイスターソース・・・大さじ2
  - 砂糖・・・小さじ2

- 作り方
1. 栗は茹で、洗皮まで取ります。
  2. 鶏ももは食べやすい大きさに切り、Aの調味料に漬け15～20分程置きます。
  3. フライパンにごま油を熱し、皮目から鶏肉を炒めます（漬けていた調味料は捨てないで!）。
  4. 両面に焼き色が付いたら、栗を入れ炒め合わせます。
  5. 漬けてた調味料とBの調味料を加えて、落とし蓋をし20分ほど煮ます。
  6. 最後に火を強めて、水分を飛ばしたら完成です♪



今年の**敬老の日**は9月18日です。「敬老の日」の食事は、とくに決まりはありません。季節にあった食材や赤飯、鯛などが良く食べられているようですが、おじいちゃん、おばあちゃんが好きな食べ物も取り入れながら、**楽しく食事するのが一番良い**とおもいますよ。



敬老の日

## 中秋の名月

**中秋の名月**とは、月の満ち欠けで作っていた太陰歴（旧暦）で、**秋の真ん中に空に登る月**を指します。昔の暦では、8月、9月、10月を秋としていて、真ん中の9月の、そのまた真ん中の15日が中秋の名月と言います。なので**必ずしも満月になるとは限りません**。因みに今年（令和5年）の中秋の名月は9月29日となります。お団子を供えて秋の風情を感じてみてはいかがでしょうか。

