



2021年 10月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18 十三夜	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



ハロウィンとかぼちゃ

ハロウィンは、古代ケルト民族の先祖の霊を迎える儀式が起源と言われています。10月31日は先祖の霊が帰ってくる日で、かぼちゃをくりぬいた提灯「ジャック・オ・ランタン」は、先祖の霊が迷わず帰れるための目印と言われています。

現在は、日本でも季節の楽しいイベントとして、多くの人を楽しんでいます。



かぼちゃは今が旬！

かぼちゃを収穫するのは夏から初秋にかけてですが、旬は秋から冬です。収穫後数か月保管して、追熟してからの方がおいしくなります。



十三夜：日本で生まれた風習で、栗や豆の収穫祝いもあります。十五夜の次に美しい月だと言われています。

かぼちゃのシチュー

【材料】(2人分)

- ・かぼちゃ…1/8個 ・ブロッコリー…適量
- ・鶏もも肉(皮なし)…1/2枚 ・人参…1/2本
- ・玉葱…1/4個 ・しめじ…1/2袋
- ・オリーブ油…大さじ1/2 ・白ワイン…大さじ1
- ・バター…大さじ1 ・小麦粉…大さじ1と1/2
- ・コンソメスープ…200ml ・牛乳…200ml
- ・塩、こしょう…少々

【作り方】

- ①かぼちゃ…食べやすい大きさに切り、電子レンジで加熱する。ブロッコリー…ゆでる。
- ②鶏肉…一口大に切り、塩、こしょうをふる。人参…乱切り、玉葱…1cm幅のくし形切り。
- ③鍋に油を熱し、鶏肉を入れ、両面に焼き色がついたら材料を順に加えて炒め、白ワインを加える。
- ④③にバターを加えて溶かし、小麦粉を加えて粉気がなくなるまでしっかり炒めた後、コンソメスープを加えて煮る。牛乳、かぼちゃを加えてとろみがつくまで煮た後、塩、こしょうで味を整える。
- ⑤器に盛付け、ブロッコリーを飾る。

