

2023年 9月



日	月	火	水	木	金	土
					1 防災の日	2
3	4	5	6	7	8	9 重陽の節句
10	11	12	13	14	15	16
17	18 敬老の日	19 食育の日	20	21	22	23 秋分の日
24	25	26	27	28	29 十五夜	30

ちょうよう せつく 重陽の節句

9月9日は、五節句の一つ重陽の節句です。重陽の節句は、平安時代の初めごろに中国から伝わってきました。昔の中国では、奇数は縁起が良い陽数と考えられ、陽数の最大値「9」が重なる9月9日を重陽と呼び、節句の一つとしました。桃の節句(3月3日)、端午の節句(5月5日)などと続く、五節句の締めくくりとして昔は盛んに行事が行われていたそうです。

重陽の節句には、菊の花や栗、なすなどを使った料理を食べ、無病息災や長寿を願います。

今月紹介するのは、なすやその他の野菜、魚など体に良い食べ物がたくさん入った料理です。



なすと魚の 甘酢あん

- 【材料】(4人分)
- ・なす(L)・・・2個
 - ・黄パプリカ・・・2個
 - ・エリンギ・・・2個
 - ・枝豆(さやつき)・・・150g
 - ・鮭切り身(80g程度)・・・4切れ
 - ・片栗粉・・・大さじ4
 - ・油・・・60g

<甘酢>

- ・ケチャップ・・・大さじ2
- ・お酢・・・大さじ1
- ・みりん・・・小さじ2
- ・砂糖・・・小さじ2
- ・しょうゆ・・・小さじ2



【作り方】

- ① なす、黄パプリカは乱切りにする。エリンギは、薄切りにする。枝豆はゆでてさやから出す。
- ② 鮭は骨をとって、食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。
- ③ 甘酢の調味料は合わせておく。
- ④ フライパンに油を熱し、鮭、なす、黄パプリカ、エリンギを揚げ焼きにする。
- ⑤ ④の具材を一度取り出し、フライパンの油を小皿に受けるか、キッチンペーパーなどでふき取り、甘酢の調味料を入れて弱火で煮たてる。
- ⑥ 取り出した具材をもどして、甘酢とからめる。
- ⑦ お皿に盛り、枝豆を散らす。