



9月食育メモ



けんちん汁の名前の由来

9月25日(水) 実施予定



具材がたくさんで食べ応えのある、けんちん汁。この料理名にはどのような意味があるのでしょうか。名前の由来は諸説あるようですが、その1つを紹介します。

〜〜神奈川県鎌倉市にある「建長寺(けんちょうじ)」に由来する〜〜

建長寺の僧侶が精進料理のために作った汁物が「建長寺汁」から「建長汁」へと変わり、現在のけんちん汁に至ったという説です。けんちん汁は現在では日本各地で食されていますが、建長寺では700年以上前から食されており、(一説によると)建長寺で修業した僧侶が各地に派遣され全国に広まったと言われています。けんちん汁には豆腐をくずして入れますが、そのきっかけは、建長寺の初代住職が、修行僧が落としてしまった豆腐を拾い集め、洗い、汁の中に入れたことからという逸話が残っています。

けんちん汁は野菜と豆腐メインの汁です。お肉が入っていないためとてもヘルシーで、野菜をたくさん摂取でき食べごたえもある汁物です。是非作ってみてください。

参考：農林水産省

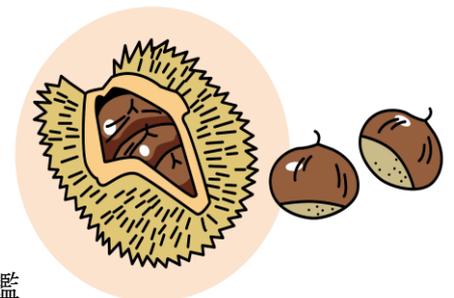
旬の食材：～栗～

9月から10月に旬を迎える栗には、たんぱく質、脂質のほかに糖質の分解を促すビタミンB₁が含まれています。カロリーも高く、体内に取り入れることで効率よくエネルギーに変わります。また、亜鉛も含まれています。亜鉛が不足すると味覚障害を招く恐れがあるのです。すりたいたいものです。

栗を選ぶときには、鬼皮に張りがあり、皮がツヤツヤとし光沢のあるもの、また底のザラザラとした部分は白っぽいものが良品です。古くなった栗は、実に含まれる水分が蒸発してしまい軽くなるので、持った時にある程度重みを感じるものを選んでみてください。

栗は、鬼皮と渋皮をきれいにむき、水またはみょうばん水につけてアクを抜きます。甘みを生かすには、茹でる、蒸す、焼くなどして調理します。栗をご飯と一緒に炊いて作る栗ご飯は、季節を楽しみたっぷり栗を味わえるうれしいメニューの一つです。また、栗を丸ごと味わうには甘露煮やマロングラッセもおすすです。

幼稚園のもも1組の隣には栗の木があります。秋になると実がなります。先日の台風で実が少し落ちてしまいましたが、まだいくつかは木に残っていますので栗がどんな風になっているか観察してみましょう。



参考：野菜&果物図鑑