



## ZATSU GAKU

—食にまつわるおもしろいお話—



### 中秋の名月とは？

中秋の名月とは、旧暦8月15日の夜に見える月のことです。  
今でいうと9月～10月頃のことをいいます。旧暦では7月8月9月を秋としており、真ん中である8月を中秋とし、この時期の月が1年で最も美しいことから中秋の名月と呼ばれるようになりました。ちなみに「十五夜」は旧暦の毎月15日目の夜のことをいいます。しかし今では十五夜というと中秋の名月を指すことが一般的です。

### 中秋の名月の お供え物 の意味

中秋の名月のお供え物という、お団子やすずき等が頭に浮かびませんか？  
そんなお供え物にも意味があります。お団子は収穫した米で団子を作り、農作物収穫への感謝と豊作を祝い、大きさは十五夜からとり一寸五分（約4.5cm）が縁起が良いとされています。また、数も十五夜にちなみ15個又は1年の満月の数の12個（うるう年は13個）が良いとされています。

本来であれば稲穂をお供えしますが十五夜の時期には稲穂がないため、魔除けの効果があると考えられていたすすきをお供えするようになりました。

今年中秋の名月は9月10日（土）です。

一息ついて、ゆっくりと月を見上げてみてはいかがでしょうか？

### 疲労回復ビタミン！それはビタミンB<sub>1</sub>

数あるビタミンB群の中でもビタミンB<sub>1</sub>は疲労回復ビタミンともよばれ、糖質をエネルギーに変える働きがあります。ビタミンB<sub>1</sub>は豚肉や赤身肉、ナッツ、ほうれん草、全粒穀物等に多く含まれており、玉葱やネギ、ニラ等に含まれるアリシンと一緒に摂ると吸収率がUPします。ビタミンB群は水溶性ビタミンの為一度に多く摂っても尿中に排泄されてしまいます。こまめに摂取する必要がありますが、主食に玄米を取り入れる事で効率よく吸収ができるようになります。



### 玉ねぎたっぷり豚しゃぶサラダ

材料(1人分)  
豚ロース(しゃぶしゃぶ用): 70g  
玉ねぎ: 50g  
大葉: 2枚  
醤油・酢・ごま油: 各大さじ1/2  
砂糖: 小さじ1/2  
わさび: 少々  
いりごま: 適量

- ① 玉ねぎは薄切りにして水に3分さらし、水気をよく切る。大葉は細切りにする。
- ② 醤油・酢・ごま油・砂糖・わさびを混ぜ合わせる。
- ③ 鍋に湯をわかし、弱火にして豚肉を泳がせるようにサツと茹で、冷水に入れる。冷めたら水気をよく拭き取る。
- ④ 器に玉ねぎを敷いて豚肉をのせ、いりごまと大葉を散らし、②をかける。

※わさびの量はお好みで調整してください。