

ももとせ便り

平成30年戊戌

秋号

No.41

特集

開運レシピ

茄子のオードブル

坊ちゃんかぼちゃの
丸ごとプリン

秋の節氣の中で霜降は一番最後にあたり、10月23日頃になります。この頃になると日脚が短くなり、朝晩冷え込むことが多く、秋の終わりを肌で感じることができます。

草木も冬支度に入り、紅葉が見頃になります。金運上昇や仕事運アップのパワーがあるので、紅葉狩りに出かけましょう。鮮やかな黄色に染まる葉にはお金引き寄せるエネルギー、燃えるような赤い色の葉には人を惹きつけるエネルギーがあるといわれています。なるべく踏まれていない落ち葉を拾って、紙に貼り持ち歩くと運気がアップします。

また、この時期が旬の柿やりんごにも同様の効果があるといわれています。柿はビタミンA、りんごはクエン酸が豊富なので、風邪の予防や疲労回復にもなります。ぜひ食べてみてください。

神宮館社長

木村 通子

季節の
開運ポイント

茄子のオードブル



〈材料〉…2人分

- 茄子(1本) ●片栗粉(適量)
- 油(適量) ●ごま、パセリ(適量)
- A. トマト、ベーコン、とろけるチーズ
- B. 焼きしいたけ、みょうが、もろ味噌
- C. 焼き鮭、マヨネーズ、ねぎ

〈作り方〉

- ① 茄子は2cmの輪切りにして十字に浅く切り込みを入れ、水にさらし、ペーパーでふいて片栗粉を振っておく。
- ② トマト、ベーコン、焼きしいたけ、みょうがは粗みじん切り、焼き鮭はほぐしておく。
- ③ フライパンに少し多めの油をしき、茄子を並べて両面焼く。
A・B・Cそれぞれの材料を茄子に乗せ、蓋をして弱火で2~3分焼く。お皿に盛り付け、ごまやパセリを散らす。

秋にうまい成分が充実する「茄子」は「成す」に通じることから、古くから縁起物としても親しまれています。また、花が咲けばほとんどの確率で実がなるといわれている茄子には結実パワーが、紫の濃い色は魔除け効果があるともいわれています。食べ物の陰陽調和において、茄子は「陰」の食材です。体を温めるチーズ、もろ味噌、鮭など「陽」の食材と一緒にいただくことでバランスがとれ、体を巡る血の循環をよくします。

丸坊ちゃんかぼちゃの ごとプリン



〈材料〉…2人分

- 坊ちゃんかぼちゃ(1個) ●溶き卵(1個分) ●水飴(15g) ●生クリーム(50ml) ●バニラオイル(2~3滴) ●メープルシロップ(好みで)

〈作り方〉

- ① かぼちやは底に穴を開け、スプーンでかぼちやの実をくり抜いて器を作る。(電子レンジで3~5分加熱してからくり抜くと柔らかくなつて作業がしやすい)
- ② くり抜いたかぼちやの実を粗くつぶしておく。
- ③ 鍋に、溶き卵、水飴、かぼちやの実、生クリーム、バニラオイルを入れて混ぜながら人肌くらいに温める。
- ④ かぼちやの器に③を流し込み、蒸気が上がった蒸し器に入れて弱火で30分蒸す。竹串を中心刺して生地がついてこなければOK。人肌に冷ましてから冷蔵庫で冷やす。好みでメープルシロップをかける。

昔から「ん」のつく食べ物を食べると「運」を呼び込めるといわれ、「南京(なんきん)」と呼ばれるかぼちやは、その代表的な食材の一つです。特に秋~冬にかけて、風邪予防の効果も期待できるカロテン・ビタミンB・ビタミンC・カリウム・食物繊維などが豊富に含まれていますので「冬至にかぼちやを食べれば風邪をひかない」ともいわれています。坊ちゃんかぼちやは、一個の重量が500gくらいの小さなかぼちやですが、ビタミンAが普通のかぼちやの3~4倍、糖質とタンパク質も多く、甘くてホクホクしているため、お菓子作りに向いています。皮付きのまま器として丸ごといただくことができます。

昔から「ん」のつく食べ物を食べると「運」を呼び込めるとといわれ、「南京(なんきん)」と呼ばれるかぼちやは、その代表的な食材の一つです。特に秋~冬にかけて、風邪予防の効果も期待できるカロテン・ビタミンB・ビタミンC・カリウム・食物繊維などが豊富に含まれていますので「冬至にかぼちやを食べれば風邪をひかない」ともいわれています。坊ちゃんかぼちやは、一個の重量が500gくらいの小さなかぼちやですが、ビタミンAが普通のかぼちやの3~4倍、糖質とタンパク質も多く、甘くてホクホクしているため、お菓子作りに向いています。皮付きのまま器として丸ごといただくことができます。



《監修》瀬川 恵理子 先生

料理教室「かるがもキッチンスタジオ」を運営。「人の心と体は、子どもの頃からの環境や家庭料理で作られている」という考えのもと、主婦が楽しめるよう簡単にアレンジした「家庭料理」や季節感あふれる「おもてなし料理」などを中心に提案している。

私たちの体は食べ物で出来ています。その時期の食材が旬のうちに料理して食べることは、美味しいだけなく、大地と食料が持つ「気」や「エネルギー」を体内に取り込むということです。一年で最も高い「運気」をいただくことで、健康な心と体の土台をつくり、良い運気を循環させましょう。

開運!
レシピ





《監修》下山 千津子 先生

食空間プロデューサー。
日本文化・料理・テーブルコーディネート・
花・マナーをトータルで学ぶおもてなしサロン「chizu」主宰。歳時記・五節句を中心とした空間プロデュース、セミナー、レッスンクラスを展開。



和の配色にこだわり、月を表す黄色のクロスとこげ茶色のランナーに、締め色の黒の器と折敷を加え、風格ある雰囲気にまとめました。三日月型花器に小菊と秋の実をアレンジし、「月光」を書き入れた和紙を加えると、特別感あるおもてなしが楽しめます。箸袋風にアレンジしたナップキンを広げるとお待ちかねの食事。大小の月型小鉢や、英字模様のモダンな重箱の蓋を開けた時に広がる香りや料理の彩が食欲をかき立てます。

季節を彩る 和のテーブル お月見

古くから伝わる習わしを取り入れたり四季折々の彩りを添えたり、旬の食材と共に日本の伝統や風情を味わいましょう。

十五夜には月を眺め、収穫を感謝する秋の食卓を準備します。月見は中国唐の時代より始まり、奈良時代に日本に伝来。平安時代には宮中で月を愛で、詩歌や管弦などの宴が行事化されました。庶民に広まつた江戸時代には、月見団子を作り、その秋に採れた果物を供え豊作の感謝と収穫を祈願したといわれています。シックな

和の配色にこだわり、月を表す黄色のクロスとこげ茶色のランナーに、締め色の黒の器と折敷を加え、風格ある雰囲気にまとめました。三日月型花器に小菊と秋の実をアレンジし、「月光」を書き入れた和紙を加えると、特別感あるおもてなしが楽しめます。箸袋風にアレンジしたナップキンを広げるとお待ちかねの食事。大小の月型小鉢や、英字模様のモダンな重箱の蓋を開けた時に広がる香りや料理の彩が食欲をかき立てます。

敬老の日 敬愛の心で老人と親しみ、長寿を祝う

「敬老の日」は、1965（昭和40）年に「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日」と法律で定められ、翌年から国民の祝日となりました。

前身は「としよりの日」で、昭和20年代に兵庫県のある村の敬老会で提唱され、農作業が落ち着く天候の良い時期ということから9月15日に決まつたといわれています。

2002（平成14）年までは固定日でしたが、法律が改正され、2003（平成15）年からは体育の日や成人の日のようにハッピーマンデー制度（国民の祝日の一部を月曜日に移

動して土日と合わせて三連休にする制度）による移動祝日となり、9月の第3月曜と決められました。

これに伴い老人福祉法が改正され、9月15日を「老人の日」、この日から1週間を「老人週間」として、高齢者福祉に対する理解・関心を促し、

高齢者自身の生活向上意欲を促進するため、さまざまな啓蒙活動が実施されています。

孫からおじいちゃん、おばあちゃんにプレゼントを渡したり一緒に過ごしたり、肩もみやお手伝いをしていたわつたり、両親も含めて家族団らんのきっかけにもなっています。



暮らしの
しきたり
秋
Autumn

ひふみんの将棋の一・二・三

加藤一二三 監修

◎超初心者でも
すぐに将棋が
覚えられる入門書

将棋界のレジェンド「ひふみん」こと加藤一二三九段が監修し、「将棋を知らない人も楽しく簡単に覚えられる」をコンセプトにした入門書です。また藤井聰太七段との対局秘話や「ひふみん」が誕生したウラ話など、加藤二三九段のプロ棋士時代エピソード「ひふみん伝説」も掲載しています。

定価 1,404円(税込)



◎けずるだけで
葛飾北斎の世界が
再現できる

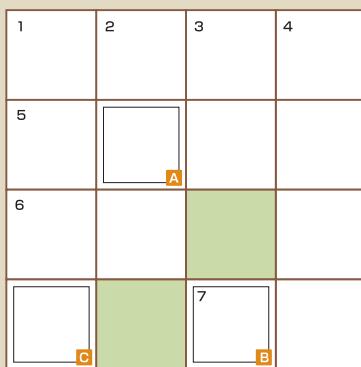
スクラッチアートとは、特殊加工した黒いシートの下絵をペンで削り、ホログラムや美しい線を描いて楽しむアートです。北斎の代名詞である『富嶽三十六景』など6点が収められています。なぞるだけで北斎の絵を描くことができる、好みで面を削れば、オリジナルの作品を完成させることができます。



価格 1,490円(税込)

好評発売中

気持ちが穏やかになる
スクラッチアート
北斎の世界



“暦”の パズル

A～Cの順に並べて1つの単語を作ってください

タテのヒント

- 鳴き声を聞くと秋を感じる虫
- 屋代島とも呼ばれる山口県東部の島「〇〇〇大島」
- 力の優れた勇猛な人のこと
- 身を守るとき強烈な悪臭の液体を出す動物

ヨコのヒント

- 秋桜という和名を持つ花
- 江戸時代には天下の台所と呼ばれていた
- 高いは「ハイ」、低いは「〇〇」
- より高い値打ちや評価がつくこと。〇〇がつく

応募方法

郵便
はがき

「お名前」「郵便番号」「住所」「電話番号」「生年月日」「クイズの答え」「ご意見・ご感想」を必ず明記ください。

応募先 | 〒110-0015 東京都台東区東上野1-1-4
株式会社神宮館 「ももとせクイズ」係

インターネット

<http://www.jingukan.co.jp/momotose-present/>
右のQRコードを読み込み、応募フォームにアクセスしてください。

応募締切 2018年9月末日

※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

※前回の答え「ハヅキ」

今回のプレゼント

新緑水琴鉢 5名様

さわやかな新緑をイメージした水琴鉢です。



塗り絵をしよう!!

色鉛筆一つでできる「塗り絵」。色の選択と調和を想像したり、手先を使って行う事で、脳が生き生きとすることが分かっています。好きなように、自由に色を塗って、脳を活性化しましょう。

〈今号のお題〉
セントポーリア

