

# ピアットだより



## 9月号

### 2019年9月13日(金)は“十五夜”です！

#### 十五夜とは？

十五夜は満月を意味していて、“新月”と呼ばれる月が出ない時から“満月”になるまでおよそ15日間かかることから「十五夜」と言われています。お月見行事が始まったのは平安時代。貴族たちの間で船に乗り、池やお酒の杯に映った月を楽しんだことから始まりました。

江戸時代に入ると、作物が月の満ち欠けと一緒に成長していくことから「月は豊作の神様」として縁起の良いものとされ、秋の収穫を喜び感謝する祭りとして親しまれています。

#### お月見といえばお団子？

なぜ十五夜は「お団子」を神様にお供えするのでしょうか？それは、「お団子＝穀物からつくったもの」だから。農業が生活の中心だった昔の人々にとって、豊作を祝う十五夜はとって大切なお祭りだったんですね。

#### 十五夜は別名“芋名月”ともいいます

お月見は、旧暦の8月15日にお団子や里芋、さつまいも、ススキなどをお供えして月を眺め、農作物の豊作の祈願と収穫に感謝する日本に古くからある風習のひとつです。この季節の満月は1年で最も美しいとされ、また収穫したばかりの里芋、さつまいもなどを供えることから「芋名月」とも呼ばれています。

### おすすめレシピ



#### お月見汁

材料（1人分） 人参15g 小松菜15g  
豚小間肉25g 出し汁150ml  
冷凍だんご12g 里芋15g  
大根30g ★醤油1.2g  
★塩1g



#### 作り方

1. 団子は茹でて冷水にとっておく
2. 鍋に豚小間肉を入れて炒める。
3. 出し汁を加えて、大根、人参、里芋を加えて火にかける。
4. 灰汁をとり、具材が柔らかくなったら小松菜、1を加えて★で味を整え完成。



#### 月見団子(芋あん)

材料（1人分） 水飴1.5g  
冷凍だんご30g さつまいもペースト30g  
塩少々 グラニュー糖9g

#### 作り方

1. さつまいもペーストをスチームにかけて温め、グラニュー糖、水飴を加えて混ぜ合わせる。
2. 塩を少々加えて味を整える。
3. だんごを茹でて冷水にとり、2を添えたら完成。



### 季節のおいしい食材

～美味しいごはんて夏バテ対策！第三弾【レモン】～

7月号からご紹介している「夏におすすめな食材」シリーズ。最後は爽やかな香りと酸味が食欲をそそる“レモン”です。あの酸味の元となる栄養素は「クエン酸」と言い、疲労回復には欠かせない成分のひとつ。クエン酸は糖質をエネルギーに変えてくれる効果があるため、夏の暑さで疲れた身体にぴったりの食材です！

また、レモンに多く含まれている“リモネン”は、唾液の分泌を促進し食欲を増進してくれます。その他、消化吸収の促進、胃粘膜保護作用による健胃作用もあるので、食欲を高めるのに強い効果が期待できます。

年々厳しくなる夏の暑さですが、食べ方や食材を工夫して元気な身体を目指しましょう！



# 今月のPickup!!～ラグビーワールドカップ～

## ラグビーワールドカップが、アジアで初めて開催されます！

来たる2019年9月20日から、日本で開催されることとなったラグビーワールドカップ。ラグビー伝統国以外では初めて開催されるということで、「ラグビーの新たな歴史を作る大会」として国内外から注目されています！そこで今回は子どもたちへの国際理解教育への一環として、日本と対戦する国の郷土食をご紹介します。



### ～ラグビーワールドカップとは～

ラグビーワールドカップは、4年に1度行われる「ラグビーの世界一」を決める大会です。第1回大会は、1987年にニュージーランドとオーストラリアで開催されました。その後、南アフリカやウェールズ、フランスなどで行われ、2019年にはアジアで初めて日本で開催されることとなりました。

世界約100カ国から勝ち上がった20チームが参加して、予選リーグと決勝トーナメント全48試合を戦います。2015年大会では約240万人のファンがスタジアムを訪れ、世界207の地域で約40億人を超える人々がテレビ放映で観戦しました。現在ラグビーワールドカップは、オリンピック、サッカーワールドカップに次ぐ世界三大スポーツイベントのひとつとも言われています。



### ロシア/ピロシキ



ロシアの伝統的な料理で、日本でいう雑菜パンのようなもの。もともとロシアには「ピロギ」と呼ばれるお祝い料理がありましたが、これをもっと手軽で簡単に食べられるよう改良されたのがピロシキです。ロシアの古代文学にはこのピロギがよく登場し、歴代のロシア皇帝も好んで食べたそうです。今ではヨーロッパ地域全体で、伝統的な料理として食べられています。

【9月20日(金) VSロシア】(開催地: 東京都調布市)



### アイルランド/アイリッシュオムレツ



卵にマッシュポテトを入れて作るアイルランドの郷土料理。昔、作物が育ちにくい土地であったアイルランドで多く栽培されていたじゃがいもは、炭水化物とビタミン類を多く含み、大切な栄養源として重宝されていました。じゃがいもはアイルランドスラングで“スポズ”という愛称で呼ばれており、アイルランド人にとって欠かすことのできない食材のひとつなのです。

【9月28日(土) VSアイルランド】(開催地: 静岡県袋井市)



### サモア/タロイモ



エスニック料理などでよく耳にする“タロイモ”。東南アジアでは主食として食べられている食材です。新しい品種?との印象を受けますが、実は私たちが食べ慣れている「里芋」もタロイモの一種。そのため味わいも里芋によく似ており、もっちりとした食感と濃厚な味わいが特徴的。海外ではおかずからスイーツまで幅広く使用されています。

【10月5日(土) VSサモア】(開催地: 愛知県豊田市)



フルAで日本と最後に対戦する  
“スコットランド”の紹介はこちら！



スコットランド  
(Scotland)



「ラグビーワールドカップ特集」最後はスコットランドの郷土料理“カレンスキング”をご紹介します！

カレンスキングとは、スコットランドにある小さな漁村“カレン”で作られていたスープ料理です。スコットランド名物のひとつであるタラの燻製や、じゃがいも、玉ねぎ、牛乳などを合わせて作るクリームスープで、燻製されたタラの旨味がぎゅっと詰まっています。スコットランドはイギリスの最北端に位置し、イギリスを構成するカントリーの中でも2番目に大きい国で、周囲の三方向が海に囲まれています。そのため、スコットランドの伝統的な料理には昔から周辺の海や湖で獲れる魚介類をベースにしたものも多くあります。

【10月13日(日) VSスコットランド】(開催地: 神奈川県横浜市)