

2012年
クイーン倶楽部だより 10月号
第119号

ERIN 有限会社エコ・ライス新潟
新潟県長岡市脇川新田町字前島970-100
TEL 0258(66)0070 FAX 0258(66)0447
URL http://www.eco-rice.jp/
E-mail eco-net@nekonet.ne.jp



『大学は美味しい!!』フェアin新潟

大学を地域に発信!

食をテーマに大学が集結しました

全国初の地方開催となった「『大学は美味しい!!』フェアin新潟」が、10月12~14日まで長岡市役所アオーレ長岡で開催されました。新潟県の10大学が集まり、地元企業とコラボしたスイーツやお酒などの販売や、教授のミニ講演会を行ったりと、普段触れ合うことのない大学と地域が融合した3日間でした。



学生による料理腕比べ!

5大学の料理自慢による料理対決。大学ゆかりの食材を使って自慢の料理を披露。モンゴルからの留学生が作った郷土料理や料理自慢の男子学生の米粉あんかけなど大好評でした!



俵オブジェ完成!

鉄製の俵オブジェに参加者の皆さまからワラを1束ずつ巻いてもらい米俵が完成しました!



大学教授のミニ講演も!

オープンスペースで3大学の先生によるミニ講演会。普段は学生相手の先生方が、この日は地域の皆さんを相手に講義。立ち見ができるほどの盛況ぶりでした。



自慢の商品がずらり!

各大学の販売ブース。大学が育てたさつまいもを使ったタルトや、米粉を使ったクッキー、トマトジャムなど大学が開発した商品を自ら販売。早々に完売した商品もありました。

ドクター
中村の

健康徒然記

その21

仲秋は旬の物がいっぱい



中村 信也(なかむらのぶや)
医学博士、東京家政大学家政学部栄養学科教授として教鞭をとり、「食と医療の医療薬膳研究の第一人者」として活躍中。

秋の最中です。秋の真最中を仲秋といい、名月と秋の旬のもの候です。旧暦8月15日(今年は9月30日でした)の名月を「仲秋の名月」といい、新米と新芋を愛でる日です。新粉の月見団子と里芋を供え、月を見ながら食べ、風雅を楽しみます。また、旧暦9月13日(今年は10月27日でした)に満月前の月を愛でます。これを「十三夜待ち」といいます。供え物は栗と豆で栗名月・豆名月とも言われます。十三夜は若い奥様達が集まり、栗と豆を食みながらさんざんに姑の悪口を言い合い、月の出を待つ楽しみや夜だと聞いたことがあります。が、本当だったのでしょか。

これから寒さに向かいますが、秋は食欲の秋です。仲秋の旬のものは、果物では柿、洋梨、早生蜜柑です。柿の女王は大きさとい味とい「富有柿」でしょう。最近では平核無柿も人気があります。野菜ではブロッコリー、蕪、春菊です。根もの旬であり、百合根も美味しい季節です。魚介類では鰹、牡蠣、帆立貝でしょう。

日本人は昔から自然を愛で旬の物を食べてきました。山菜はその代表です。万葉集に「君がため 春の野に出で 若菜摘む 我が衣手に雪は降りつつ」(光孝天皇)とあり、身方を問わず古来から楽しんできました。旬のものは新鮮、安価、美味の三拍子が揃っていますので断然おすすめです。

身土不二という語があります。輸入物でなく地のものを食べることは健康をもたらします。昔から葉もの(野菜)一里、根もの(根菜)二里と言われ、地産地消を実践してきました。旬の物を摂ることは地の物を食べることになりま。