

食べ物の話題

年末になるにも早いものです。今月は11月の旬に相応しい
食欲の秋にちなんだ話題をお伝えします。

11月30日発行

柿

柿とは、カキノキ科カキノキ属に属する果物です。
日本古来の植物で、「柿」という字も日本の国字です。
日本の風土に根づいた秋の果物として親しまれています。
甘柿と渋柿の区別があり、甘柿には受粉に関係なく
渋が抜ける完全甘柿と、受粉して種子ができると
渋が抜ける不完全甘柿があります。渋さを感じる原因は、
ポリフェノール的一种で渋み成分でもあるタンニンが
口の中で溶けるためです。幼果期は甘柿も渋柿も
可溶性タンニンを含むため渋みを感じますが、
甘柿は成長過程でタンニンが不溶性に変化するため
渋みを感じなくなります。また干し柿にすると、
ほとんどのタンニンが不溶性になるので
渋みが自然に抜けます。

(引用：わかさの秘密 わかさ生活)



果物の柿(旬：10月・11月)

タンニンと呼ばれる成分が
多ければ甘い柿になり、
少なければ渋い柿になる。



海の牡蠣(旬：11月～2月)

「海のミルク」で親しまれている貝類。
広島県が一番養殖に力を入れている。
オイスター。

牡蠣

海の牡蠣は2枚貝で、アサリやハマグリと同じ構造です。
しかし、他の2つと違い、環境により細長くなったり、
丸くなったりと殻の形が変わるとい特徴があります。
その為、同じ牡蠣といえども産地により殻の大きさや
身の大きさに違いが出るのです。一般的には、
殻は小さいけれど、身は殻の割には大きくぷりっと
していて濃厚な味わいとされています。

出荷は10月～5月までですが、旬の時期は年明けの
1～2月です。その時期はかきの体内に、美味しさの元と
なるグリコーゲンが大量に蓄えられているからです。
近年では夏に水揚げする夏がきなども登場し、
1年中美味しいかきを食べる事が出来るようになりました。
また新ブランドも続々登場しています。

(引用：広島漁連 広島かきとは)

焼き芋

さつまいもは9～12月の秋から冬にかけて旬を迎えます。秋から冬にかけての季節がさつまいもの美味しい時期です。

ちょうど落ち葉を集めて焼き芋をするイメージの時期に旬を迎えます。

実は、さつまいもの収穫直後は甘くなく、1か月以上熟成させてから売り場に出されます。

さつまいもの収穫は8～10月ごろですので、1ヶ月ほど熟成させた9～12月ごろが食べ頃の旬になります。

(良好倶楽部ブログ参照)



大阪にある焼き芋専門店「^{みっこうや}蜜香屋」では「お芋とアイス」という名前の通り焼き芋の上にアイスが乗っているという珍しいメニューがあります。



他にも冷やし焼き芋、焼き芋サンデーという焼き芋を中心としたメニューが沢山あります。

CDAに通所して（11月の卒業生のコメント）

ここにきて大体1年と3カ月。いろんな事があった。今自分がここに来てよかったなと思っていることは、いろんな事を学べたこと。そして、自分の事についてたった一つだが、よく知れたことだ。自分が学んだことは本当に多くて、まとめられそうにないので割愛する。

自分の事について知ったこととは、自分は自分が思っていた以上に「人と話すこと」を重要に思っていたことだ。自分はコミュニケーションが苦手だ。明確に答えのあるものなどはそうでもないのだが、自分の考えや、思いといったものを伝えるのは苦手だ。「どう伝えればいいのか?」、「どういう言葉で伝えればいいのか?」、「どう話せば問題なく伝わるか?」など、いろいろ考え込んでしまい話せなくなってしまう。だから人と話すのは苦手だし、どちらかと言えば嫌いでもあった。だが、ここに来て自分の事について考えたり、話したりしているうちに気付いた。自分はだれかと話すことによって、自分の考えをまとめたり、自分の思いに気付いたりするのだと。自分にとって人と話すことはとても大切なことなのだ。だからあんな風にあれこれ考えこんでしまうのだと。このことに気付けた今では、まだ若干の苦手意識はあるが、人と話すことが嫌いではなくなった。(F.Hさん)