

10 ハロウィンと 外国の食事

涼（すず）しくなり、過ごしやすい秋がやってきました。
 今月の最後の日、**10月31日はハロウィンです!**ハロウィンは仮装（かそう）をしたりおかしをもらったり、とても楽しいイベントですよね。そんな楽しいハロウィンは、もともとヨーロッパで行われていた**秋の収穫（しゅうかく）を祝う**、または**悪霊（あくりょう）を追いはらう**、など宗教（しゅうきょう）的な意味合いのある民族行為（みんぞくこうい）なのです。
 最近では宗教的な意味合いはうすれ、カボチャをお化けの形にくりぬいたジャック・オー・ランタンといわれるものを飾（かざ）り、仮装した子どもたちが「トリック・オア・トリート!」と言いながらおかしをもらうお祭りになっています。また日本でも大人や子どもに関わらず、仮装をして楽しむイベントになっています。

アイルランド

実はハロウィンの発祥（はっしょう）はアメリカではなくアイルランドなんです。アイルランドには10月の最終月曜日に「ハロウィン休み」があるほど大切な国民的行事になっています。

コルカノン

アイルランドのハロウィン伝統料理のひとつに「コルカノン」があります。コルカノンは、マッシュポテトにケール、あるいはキャベツを加えそこにクリームを加えて煮込（にこ）み、塩こしょう、バターで味を調えた料理です。



ラムスール

そのほかにもハロウィンに欠かせない伝統的な飲み物は「ラムスール」というアップルサイダーです。サイダーと言っても、炭酸は入っておらず、スパイスとリンゴが入った飲み物です。



アメリカ

アメリカではだいたい1か月前から家のデコレーションや衣装、おかしなどの準備にとりかかります。アメリカでは、日本のようにオレンジ色のかぼちゃがならぶというより、街中がガイコツなど不気味な雰囲気（ふんいき）になります。料理はグロテスクな見た目のものも多く「ホラー」という言葉がぴったりです。



クイズの答え ①②④
 β-カロテンが多い食品は、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、ほうれん草などの緑黄色野菜です。他にもかんきつ類、スイカなどの果物にも豊富に含まれています。

旬の食材 かぼちゃ

ハロウィンといえばかぼちゃ！
 秋といったらかぼちゃが思いつく人も多いかもしれません。かぼちゃの収穫時期は夏ごろですが、採れたてのかぼちゃはあまみが少なく貯蔵（ちょそう）することであまみがグッと増します。そのため、かぼちゃは秋から冬にかけてが食べごろです。





<かぼちゃの栄養>


かぼちゃには**β-カロテン**をはじめ、ビタミンCやE、B1、B2、ミネラルや食物繊維（しょくもつせんい）なども含（ふく）んでいます。β-カロテンは緑黄色野菜に多く含まれ体内で必要に応じてビタミンAに変換（へんかん）されます。夜間の視力（しりょく）の維持（いじ）、皮ふや粘膜（ねんまく）の健康維持を助ける栄養素です。β-カロテンは実より皮の部分に多く含まれているので、皮もいっしょに調理して食べるようにしましょう。
 また、β-カロテンやビタミンEはどちらも**油にとける性質**を持っているので油を使った調理をするか、油を含む食材といっしょに食べるようにすると、効率よく体内に吸収（きゅうしゅう）することができます。


クイズ


かぼちゃに多く含まれるβ-カロテン。次の野菜のうち、β-カロテンを多く含んでいるのはどれでしょう？

①にんじん


②ピーマン


③玉ねぎ


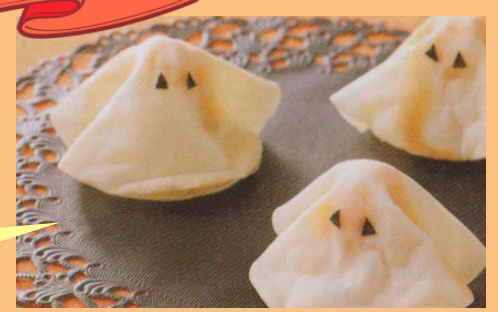
④ほうれん草


⑤なす


おばけカボチャサラダ

- <材料 6個>
- ・ぎょうざの皮 6まい
 - ・カボチャ 100g
 - ・のり（飾り用） 適量
 - ★とろけるチーズ 1まい
 - ★マヨネーズ 小さじ2
 - ★塩こしょう 適量
- （必要なら牛乳または豆乳少量）

くるみやレーズンを入れてもおいしいよ!



- <作り方>
- ①カボチャを一口サイズに切り、ラップをかけてレンジにかけ（600Wで約2分）、やわらかくなったらつぶす。
 - ②チーズをきざみ、①のボウルに★の材料を加えて混ぜ合わせる。
 - ③カボチャを一口サイズに6個丸める。（カボチャがまとまりにくい場合は、少量の牛乳を入れる。）
 - ④③にぎょうざの皮をかぶせ、オーブントースターで約5分焼く。（こげそうになった場合は、アルミホイルを上からかぶせる。）
 - ⑤のりで顔のパーツを作り、マヨネーズなどではりつける。

