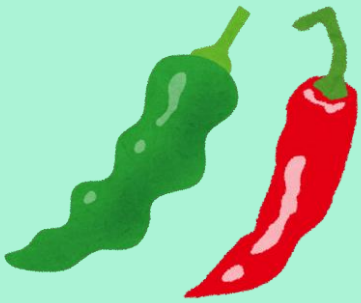

～夏から秋の旬野菜～
とうがらし

一口メモ

おぐら支え愛隊
～ みんなの相談窓口 ～

お美味さんクラブ鈴木さんに聞いたとうがらしの豆知識

唐辛子は夏から秋にかけてが旬。ピーマンは唐辛子の仲間だから、たまに辛いのがでてくる。甘いのと辛いのがあって基本は辛い。しし唐は唐辛子に属する。最近は辛いのを嫌がって甘い万願寺ができたけど、10本に1本は辛いのが出る。採れたては甘いけど、古くなると辛さが増してくるんだよ。旬のものは葉っぱも食べれるよ。

豆知識その2

とうがらしは夏バテ予防にも一役買う香辛料。熱帯アメリカ原産で、15世紀にコロンブスによってヨーロッパへ持ち込まれ、インドやアジアへは16世紀に広がりました。色、形、大きさ、辛みもさまざまで、世界には3,000近い品種があると言われています。トウガラシを使った料理や調味料による適度な辛さは食欲を増進させ、おいしく食事をする助けになります。 しかし、トウガラシの辛みの主成分であるカプサイシンをとりすぎると、粘膜が傷つき、のどや胃が荒れてしまうことがあるので、辛いものを食べ過ぎないように心がけましょう。

農林水産省HPより引用：https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/capsaicin/

いろいろな唐辛子

ケアビレッジ小倉畑の赤とうがらし

おぐら食堂メニュー紹介

8月のおぐら食堂は『冷やし肉うどんとおにぎり』でした。おつゆはおろした大根を入れてみぞれ煮にし、具材は茹でた夏採れの小松菜と豚肉と旬の茄子を甘辛く煮て提供しました。さっぱりしているけどコクのある、とても美味しいおうどんです。今回は夏に開催したので冷やしうどんにしましたが、寒い季節には温かいおうどんにして召し上がってください♪(*^^*)

冷やし肉うどん

【材料】豚肉・茄子・小松菜・冷凍うどん

(つゆの材料)あごだしパック・砂糖・醤油・料理酒

今年の9月1日で関東大震災から100年が経ちました。関東大震災が発生した時刻が11時58分のお昼時だったこともあり、火災の被害が大きくなったとも考えられます。揺れの大きさはマグニチュード7.9で、記憶に新しい東日本大震災のマグニチュードは9でした。災害は時間も場所も予め知ることがでないため、日頃から災害に対して備えが必要です。台風や大雨による被害についてはある程度把握することもできます。持ち出し袋や非常食の確保も大事ですが、災害があった時にどこへ避難するのか家族で話し合うことも大切です。近くに家族がいれば普段の会話で話すこともできますが、特にお一人暮らしの場合は離れて暮らす家族とも、お話ししてみてはいかがでしょうか。

生活支援コーディネーター　髙橋