

10月 の今日は何の日

日	名称	内容
1	醤油の日	昔の日本では、10月は収穫した農作物を貯蔵・加工する季節でした。農耕民族の日本では、昔は季節に合わせて生活を営んでいました。春に種を蒔き、夏の終りから秋にかけて農作物の収穫を行い、秋口に収穫をした農作物をいろいろ貯蔵・加工を行って冬に備えました。昔は醤油造りも、新しい大豆を原料としてこの時期に新しいもろみを仕込んだとも言われています。また、10月は干支(えと)で10番目の「酉(とり)」にあたる月。鵜(かめ)の形からできた象形文字(しょうけいもじ)である「酉」は「醬」にも「酒」にも用いられています。これらの点から10月は醸造と極めて深い関係の月であることがわかります。しょうゆの業界では、世界中に広まっている日本の伝統的な万能調味料「しょうゆ」の価値をより深く理解していただくために「しょうゆPR事業」を平成13年10月1日に立ち上げました。このようなことから、もともとしょうゆ醸造と関係の深い10月の1日を平成14年から「醤油の日」とすることにしました。
1	日本茶の日	『日本茶の日』が1年に二日あるのをご存知でしょうか？その二日は、【10月1日】と【10月31日】。昔は、新茶といえば秋だったそうで、初夏につままれた茶葉は壺に入れて秋まで低温貯蔵していました。寝かせることで新茶特有の青臭さが抜け、まろやかでコクと深みのある茶葉に生まれ変わります。その生まれ変わった茶葉を、その年の「新茶」としたそうです。徳川家康もこの深い味わいのお茶を好んだとか。10月1日の「日本茶の日」は、天下人豊臣秀吉が、京都・北野天満宮境内で催した大茶会「北野大茶湯」の日が由来とされています。このお茶会は開放的で、大名や公家、茶人だけでなく、茶の湯に熱心であれば、庶民も外国人も身分問わず参加できるものだったそうです。10月31日の方は臨濟宗の開祖・栄西(えいさい)が宋から日本茶の元になる茶種とその淹れ方を持ち帰ってきた日が由来とされています。どうやらこのお茶の淹れ方が現在の碾茶(抹茶)の原型となっているらしいです。お茶自体は、平安時代から身分が高い人たちの間で伝わっていたようですが、かなり苦いもので薬や眠気覚ましとして使われていました。嗜好品としてのお茶とはだいぶ違っていたとか。栄西が改めて新しいお茶やノウハウを持ち帰ってから、嗜好品となり、庶民の間でもお茶が親しまれ、発展していったようです。
1	食物繊維の日	10/1食物せんいの日」は、10月1日を「1001」と見立て、「せんい(ち)」と読む語呂合わせから現代人に不足しがちな食物繊維の摂取向上のきっかけの日として制定された日です。日本人の食物繊維源は、主食である穀物ですが、ごはん離れにより穀物からの食物繊維摂取量が減少しています。食物繊維が多い食材というと、ごぼうや玄米などがイメージされますが、もち性の大麦「もち麦」は、ごぼうの2倍、玄米の4倍の食物繊維量です。そこで、麦ごはんへの効果期待をみると「腸内環境を整える」「便秘解消」などの「腸活」がキーワードにあることが分かります。食物繊維豊富な「もち麦」は、毎日手軽に取り入れやすくおすすめの食材です。毎日の食事から、腸活習慣を見直してみたいかがでしょうか？食物繊維が多い食材というと、ごぼうやサツマイモ、玄米をイメージしますが、実際には100gあたりの食物繊維量で比較すると、「もち麦(12.9g/100gあたり)」が圧倒的に多く、ごぼう(5.7g/100gあたり)やサツマイモ(2.2g/100gあたり)などの野菜、玄米(3.0g/100gあたり)よりも食物繊維を含んでいるのです。さらに、食物繊維には便のカサを増して腸のぜん動運動を活発にする不溶性と、腸内細菌のエサとなって腸内環境を整えて腸の動きをよくする水溶性の2種類があり、大麦には不溶性と水溶性の食物繊維がバランス良く含まれています。
2	豆腐の日	10月2日は「豆腐の日」。豆腐と言えば、「木綿(もめん)豆腐」と「絹(きぬ)ごし豆腐」がありますよね！「木綿豆腐」は素朴な食感が、「絹ごし豆腐」はなめらかな口当たりが特徴的です。この二つの違いは、作り方の違いにあります。まずは「木綿豆腐」から。もめん豆腐は豆乳ににがりを加えてある程度固めた凝固物を、あらかじめもめんの布を敷いた三方に穴のあいた箱型に流しこみます。豆乳を流し入れたら重しをし、水分を切りながら固めていきます。この箱型に敷いてあるもめんの布目がそのままついたものが、もめん豆腐の特徴です。次に絹ごし豆腐。きぬごし豆腐には、箱型に穴がなく、重しも置かず、布を敷きつめることもありません。きぬごし豆腐は、豆乳自体を箱型に流し入れ、そこに凝固剤を入れて固めます。こうした製法のために、きぬごし豆腐の豆乳は、もめん豆腐の場合よりも濃厚なものを使うのが特徴です。このように、にがりの入って凝固したものを入れ、重しで水分を抜く「木綿豆腐」に対して、「絹ごし豆腐」は濃厚な豆乳を入れてそのままにがりで固める製法を用いています。「絹ごし豆腐」のなめらかでのごしの良い食感は作り方から来ているのですね！栄養は「木綿豆腐」が若干タンパク質の含有量が高く、「絹ごし豆腐」はビタミンB1などの水溶性ビタミンの含有量が高いという特長を持っています。
4	いわしの日	10月4日は「1(い)0(わ)4(し)」の語呂合わせからいわしの日。しらすやちりめんを食べた事のある方は多いでしょう。呼び名は変わりますがどちらも鰯の稚魚です。地域や時期によって変わりますが、基本的には「かたくちいわし」の稚魚で、春先が旬の魚です。水揚げしたらすぐに死んでしまうという鰯の特性から、生しらすとなると漁港から近い地域でなければ食べることは難しいと思います。しかし、多くの地域で茹で上げた「釜揚げしらす」や、干した「ちりめん」を食べることができます。『しらす』と『ちりめん』の使い分けですが、生の状態、あるいは、茹でたり干してすぐの状態だったりする稚魚は『しらす』と呼びます。ある程度固くなるまで干し続けたものを『ちりめん』と呼びます。
4	ロールキャベツの日	明治15年福沢諭吉によって創刊された日刊新聞「時事新報」に、毎晩の献立を紹介するコーナー「何にしよう(か)」で、明治26(1893)年10月4日の献立にロールキャベツの原型となる「キャベチ巻き」が初めて日本で紹介されたことから、10月4日を「ロールキャベツの日」としました。キャベツは19世紀の中ごろ、欧米より日本に伝わり、明治政府の殖産興業の一環として栽培が奨励され、19世紀の後半には全国に普及したとされます。丁度そのころ食文化の西洋化に伴い、キャベチ巻き(ロールキャベツ)も西洋料理の一つとして食べられるようになりました。
5	レモンの日	1938年の10月5日に高村光太郎の妻である智恵子が肺結核のため亡くなりました。智恵子が亡くなる数時間前にレモンをかじったのですが、その姿をうたったのが「レモン哀歌」です。レモン哀歌は、愛する妻の最期の瞬間をよんだ切ない詩ですが、この高村光太郎の妻の命日である10月5日はレモンにゆかりのある日としてレモンの日になったようです。
8	寒露(かんろ)	二十四節気 秋分後の約15日目にあたります。寒露とは、晩夏から初秋にかけて野草に宿る冷たい露のことを指し、秋の深まりを感じさせる時期です。
10	トマトの日	「ト(10)マト(10)」の語呂合わせが由来です。トマトは低カロリーでさまざまな栄養成分が豊富な野菜です。美肌効果や風邪予防に役立つ繊維などをバランス良く含んでいます。リコピンは抗酸化作用があり、β-カロテンの2倍、ビタミンEの100倍ともいわれています。生のトマトより加工品の方が2〜3倍もリコピンを吸収しやすいので、油を使うとより、リコピンの吸収はよくなります。
10	お好み焼きの日	お好み焼きを鉄板やホットプレートで焼く音「ジュージュウ」を「1010」と読む語呂合わせから。また、みんなでホットプレートを囲んで食べる様子が輪(10の0)になって見えることから。水に溶いた小麦粉を生地として、野菜や肉、魚介類など好みの材料を使用し、鉄板の上で焼き上げ、ソースやマヨネーズ、青のりなどの調味料を付けて食する。焼き方や具材は地域によって差が見られ、「関西風お好み焼き」「広島風お好み焼き」など、様々な様式のお好み焼きが存在する。

10	缶詰の日	明治政府は産業振興のため西洋文明を積極的に導入しましたが、この中に、缶詰の製造もありました。1872年(明治5年)のこの日、長崎でイワシの油漬缶詰が作られました。この頃、北海道開拓使は道内の産業として缶詰をとりあげ、事業化することになりました。北海道開拓使は、1877(明治10)年、札幌市の北、石狩市に、我が国初の缶詰工場、石狩缶詰所を設置し、米国から招いたケブロン氏の推薦で、技術者U. S. トリートと助手のW. S. スウェットを指導者として、缶詰機械を組立てて握り付け、容器の缶を作り、石狩川で獲れたサケを原料に、缶詰の製造を開始しました。この日が、同年の10月10日です。最初の缶詰製造は経験のない人達で行われたこともあって決して満足のできる製品ではなかったようです。しかし、間もなく缶詰生産は軌道に乗り、この年、15,970缶のサケ缶詰が製造されました。そして、立派なレーベルが貼られて、国内博覧会への出品や、翌年には輸出も試みられています。間もなく、缶詰製造法は全国に伝わり、缶詰工場が設けられ、さまざまな缶詰が製造されはじめられ、輸出も行われています。明治時代には、主に日本国外向けの輸出用、国内向けには軍需用として生産されていたため、庶民には普及しませんでした。当時の缶詰の価格は、1缶が20銭から35銭で、白米1升が7.65銭であったことから、いかに高価な食品であったかがわかります。缶詰が庶民的なものになったのは、大正時代以降のことであり、1923年に発生した関東大震災の影響でアメリカから支援物資として送られたことが、缶詰が庶民に知られるきっかけとなった出来事でした。
10	まぐろの日	まぐろの日は日本最古の和歌集『万葉集』に収められているある歌に由来します。726年10月10日、山部赤人という奈良時代の歌人が、聖武天皇のお供をして印南野(現在の兵庫県明石市)を訪れた際、まぐろ漁で活気づいているこの地の様子を歌に詠みました。それが後世に残り、日本かつお・まぐろ漁業協同組合が1986年にこの歌にちなんで10月10日をまぐろの日と制定したのです。ちなみに、まぐろは当時は「鮪」と書いて「しび」と呼ばれ、『万葉集』には他にも「しび」にまつわる歌が見られます。日本人がいかに古くからまぐろに親しんできたかがよくわかるエピソードだといえるでしょう。今では「まぐろといえばトロ」という印象がありますが、まぐろを生で食べるおいしさが広まったのは江戸時代から。氷も十分に手に入りやすく、運搬手段も発達していなかった時代は、鮮度のよいまぐろを生で食べられるのは産地だけの特権でした。ところが江戸時代中期になり、調味料として醤油が普及したことで寿司屋が登場。まぐろを醤油に漬けたものをタネに握った「ツケ」が評判になり、これ以降、まぐろを生で食べるのが人気になったといわれています。もちろん栄養価の高さも見過ごせません。DHAの含有量は魚の中でもトップクラス。ビタミンB、D、Eや鉄分などのミネラル類も豊富なまぐろは、たっぷりの緑黄色野菜とあわせればほぼ完璧な栄養バランスが実現できます。
第2日曜	さといもの日	「さといも」は、インド東部からマレーシアにかけての東南アジアが原産地だといわれています。紀元前2500年頃には海を越えて各地に広がり、日本にも縄文時代には伝わっていたと考えられています。また、万葉集の歌にも詠まれるなど、古くから食べられていたことがうかがえます。千葉県には「ちば丸」というオリジナル品種の里芋があります。10年の歳月をかけて育成され、2007年に品種登録された自信作。ちば丸とは土垂系の中晩生品種。産地は主に印旛郡、香取、山武地域などの北総地域。水はけがよく、いも類の栽培に適した土壌です。ちば丸の特徴は3つあります。まず1つ目の特徴が、孫芋の形状がまるく大きく、形が揃っていること。丸い形状だと調理の際に皮をむきやすく、無駄な部分が少なくなります。2つ目の特徴は、肉質がきめ細かく、クリーミーで柔らかいけれど煮崩れしにくいこと。ねっとりとして、まるでデザートのようなきめ細かでクリーミーな食感。煮崩れしにくいので、煮込み料理はもちろん炒め物などにも活用できて、お料理のレパートリーが広がります。和食、洋食、中華と様々な料理に活躍しそうです。3つ目の特徴は、里芋特有のぬめりが少ないこと。調理や加工の際に滑りにくく、皮がとてもむきやすいので扱いが楽です。皮ごと加熱してみると、ずりりと気持ちよく皮がむけます。
12	豆乳の日	豆乳の日は10月12日の理由は、10月なのは体育の日があるため。体育の日の制定目的と、豆乳の豊富な栄養素による効果がどちらも「健やかな体をつくる」ことができるためです。12日なのは「とう(10)にゆう(2)」の語呂合わせ。豆乳に含まれる成分には、筋肉や皮膚、爪、髪などを健康に保つたんぱく質や、脳の働きを維持するビタミンB群。血流を促進し、冷えや肩こりを緩和する作用があるビタミンE。肥満防止や、アレルギー症状を和らげ、免疫力を向上させる効果もあるサポニンと健康にうれしい効果はたくさん。適量摂取量は、一般的な推奨は一日当たり200mlを1〜3本程度と言われています。「乳」といっても牛乳と豆乳はそれぞれ違う効果を持つもの。どちらも毎日の摂取が効果的です。
13	サツマイモの日	サツマイモは、メキシコを中心とする熱帯アメリカで生まれました。紀元前800〜1000年ごろには、中央アンデス地方でサツマイモがつかれていたのです。紀元前200〜600年につくられた、サツマイモをかたどった土器も見つかっています。ペルー北海岸のあたりで栄えたモチーカ文化のもので、ヨーロッパへは、コロンブスが15世紀の終わりにアメリカから持ちかえったのが始まりです。でも、涼しすぎて気候があわなかったため、あまり作られなかったのです。暖かいアフリカ、インド、東南アジアの植民地(しょくみんち)に持ちこまれたことで、世界中に広がりました。東南アジアへはスペイン人やポルトガル人が持ちこんで、その後中国へと広がったとされています。ですがそれよりずっと前、熱帯アメリカからポリネシアの島々に持ちこまれたという話もあるのです。これが本当のことを試してみたのは、ノルウェーの探検家ヘイエルダール。1947年、彼は古代のいかだと同じものをつくって南米ペルーから太平洋をわたり、102日かかってタヒチまでたどりつきました。このことは「コンチキ号探検(たんけん)記」という本にまとめられています。1600年ごろ、中国から日本にやってきました。琉球(りゅうきゅう;今の沖縄県)から薩摩(さつま;今の鹿児島県)に伝わったので、サツマイモとよばれています。中国から来たいも＝からいもとか、中国での名前と同じく、かんしょ、とも呼ばれていたそうです。八代将軍(しょうぐん)吉宗(よしむね)のころに、蘭学者(らんがくしゃ)の青木昆陽(こんよう)によって全国に広められました。今の埼玉県川越市(かわごえし)あたりはサツマイモの産地で、江戸から十三里(じゅうさんり)あったので、ここから来る焼きいも屋のことを「十三里」とよんでいました。それにひっかけて、焼きいも屋が「栗(九里)より(四里)うまい十三里(9+4=13)」とふれて売っていたそうです。徳川吉宗の命を受けさつまいも普及のため、試作をしたのが小石川薬園・千葉市幕張町・山武郡九十九里町だったということです。試作をした幕張町には昆陽を芋神様として祀ってある「昆陽神社」があり、九十九里町には、「関東地方甘藷栽培発祥の地」の碑が建てられています。
13	豆の日	日本には、昔より旧暦の8月15日の「十五夜」と9月13日の「十三夜」に月をめぐる風習があります。ここでは、お月見のお供えといえれば月見団子ですが、昔は、ちょうどそのころ収穫される作物として十五夜にはさといもを、十三夜には豆をお供えして食べる習わしがありました。そのため、十五夜は「芋名月」・「十三夜」は豆名月と呼ばれていました。そこで、豆名月にちなみ10月13日を「豆の日」としました。

15	きのこの日		<p>きのこの日は天然のきのこがたくさん取れる時期で、月の中旬の落ち着いているときにきのこをじっくり味わってほしいと願い制定されました。きのこの類の一般成分は野菜類に似ていますが、食物繊維、ビタミンB類、ビタミンD₂、ミネラルなどの栄養素を豊富に含んだ低カロリー食品といえます。日本食品成分表によると、乾シイタケの食物繊維の含有率は40%強で、乾燥重量当たりに換算しても大根やネギよりもはるかに多いです。したがって、きのこ類を食べることで便通が良くなることが確認され、成人病の予防効果もあると考えられます。また、きのこにはミネラルのカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制することができます。その他、たんぱく質や脂質が比較的多いものもこの特徴といえます。シイタケはビタミンD₂の宝庫として知られていますが、食用きのこの多くはビタミンD₂の元になる物質エルゴステロールを含みます。日光をあてるとエルゴステロールはビタミンD₂に変わります。たとえば、乾シイタケのD₂含量は通常100g当たり20μg(マイクログラム)以下ですが、日光に2時間程度あてるだけで数十倍に跳ね上がります。一度増えたビタミンD₂はなかなか分解せず、乾シイタケを冷蔵庫内で保存すれば半年たっても含量はほぼ同じです。きのこの味を左右するのは、旨味や香り成分の種類と量、及び肉質(歯触り)です。シイタケなど多くのきのこ類はグアニル酸を含み、グアニル酸は昆布のグルタミン酸、鰹節のイノシン酸と並ぶ三大旨味成分の一つです。グアニル酸はグルタミン酸と混ざると数十倍に旨味が強くなることが知られており、シイタケと昆布でダシを取ると非常においしい理由はここにあります。</p> <p>グアニル酸の量は、グアニル酸の元であるリボ核酸、リボ核酸を分解してグアニル酸を生成する酵素、及びグアニル酸を分解する酵素とのバランスによって決まります。グアニル酸生成に関与する酵素は比較的熱に安定で60～70℃で活性が高く、一方、グアニル酸を分解する酵素は60℃では大部分が壊れます。したがって、グアニル酸の量を増やすためには調理時に60～70℃の温度を与えてやるのが大切です。また、乾シイタケの水戻しでは、旨味成分の元であるリボ核酸を減少させないように冷蔵庫のなかで必要最小限行うのが基本です。この他、遊離アミノ酸も水戻し時にたんぱく質が分解されて増加しますが、比較的温度が高い条件で長時間水戻しをすると苦みのある疎水性アミノ酸の割合が増える傾向があり、注意する必要があります。加熱調理時はアミノ酸の量はほとんど変化しません。香りが強いきのこの王様はマツタケで、香り成分は1-オクテン-3-オールや桂皮酸メチルです。乾シイタケも香りが強く、その成分はレンチオニンです。レンチオニンは生シイタケを乾燥するときの加温や乾シイタケの水戻し時に、2種類の酵素が関与して生成されます。なお、調理時には20分程度の煮沸によってレンチオニンの大部分は消失しますので、香りを残すためには煮沸時間を短くします。</p> <p>シイタケの食感に関する調査では、傘肉が厚いものの方が薄いものよりもおいしく感じる人が多いようです。</p>
16	世界食料デー		<p>「世界食料デー」とは1945年10月16日に国連食糧農業機関(FAO)が創設されたことを記念し、毎年10月16日は、世界の食料問題を考える日として、国連により1981年から「世界食料デー」として定められています。これは、飢餓に苦しむ人々、全ての人々に健康的な食事を確保する必要性について、世界的な意識喚起と行動を促す国連の記念日であり、世界の一人ひとりが協力し合い、世界に広がる栄養不良、飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的としたものです。</p>
18	十三夜		<p>実は、十五夜を楽しむ風習は中国から入ってきたもの。ですが十三夜に月を見て楽しむ習慣は古来より日本にありました。十五夜は満月の頃ですが、十三夜はもともと満月ではありません。ではなぜ、満月ではないお月さまを、かつての日本人たちは愛したのでしょうか？それは、十三夜の月が満月に向かっていく頃のものだから。「これからまさに満ちていく月」であり、縁起がいい月とされていたのです。日本人特有の感性からか、完璧なものよりも不完全なものに美しさを見出す意識があったことも大きいのでしょう。雨の多い季節に訪れる「中秋の名月」に比べ、「後の月」の頃は晴れることが多く、空気も澄んで月がより美しく見えます。したがって、この後の月と呼ばれる十三夜は満月の時期よりも安定した天候で、食べ物も豊富で精神的にも満たされた、ありがたい月見だったことが偲べれます。十三夜は別名「豆名月(まめめいげつ)」「栗名月(くりめいげつ)」とも呼ばれます。これは、十三夜がこの時期に収穫を迎える豆や栗の収穫を祝う行事であることからです。豆や栗が収穫される時期であるため、十三夜には月見団子のほかに豆や栗もお供えします。またこのことから、行事食としても豆や栗が食べられています。秋の味覚と一緒にお月さまを眺めると、より一層楽しめそうですね。さらに、旧暦10月10日の十日夜(とおかみや)の3つをセットにした月見をもって、本来の月見が完成します。今年は11月14日です。十日夜の頃はすっきりと冴えた月が眺められ、夜の明るさが際立ちます。この時期はほぼすべての農作物の収穫を終え、食べ物も豊富にある頃。一年で一番充実した日であるとされ、かつてはもっとも楽しい祭りだったようです。</p>
18	冷凍食品の日		<p>10月18日は「冷凍食品の日」です。冷凍の「凍」が「10(とう)」に通じ、「冷凍食品」の世界共通の管理温度である-18℃以下の「18」にちなんで制定されました。「冷凍食品」が誕生するよりもずっと以前から、極寒地ならではの食文化として「ある程度、鮮度を保った食品を冷凍して食べる」という習慣がありました。ロシアやカナダなどの極寒地では、外気温が-50℃以下にも下がるためスープを外に出しておけば、すぐに凍り、食べたい時に火にかけて温めて食べるというもの。日本でも北海道の一部地域では-30℃以下の寒さになり、サクなどを外気冷凍したルイベは、その頃からの郷土料理のひとつ。「冷凍食品」が最初に登場したのは1900年代のアメリカ。傷みやすいジャム加工用イチゴを冷凍輸送したのが始まりとされています。日本の「冷凍食品」事業は、1920年(大正9年)に、1日10トンの冷凍ができる冷凍倉庫で、北海道で獲れる魚を凍らせたのが最初でした。日本で初めて市販された「冷凍食品」は、1930年(昭和5年)に発売した「冷凍いちご」とはいえ、まだ各家庭に「冷凍食品」を保存する冷凍冷蔵庫はなく、主に業務用としての利用が主流でした。日本国内で「冷凍食品」が認知され始めたのは、1964年(昭和39年)の東京オリンピック。この頃から冷凍食品の製造法、調理法、保存法などの研究がすすみ、今では料理で「冷凍食品」になっていないものはないんじゃないかと思うほど、バラエティ豊かに進化を続けているといえるでしょう。</p>
23	霜降(そうこう)	二十四節気	<p>秋が深まり、朝露が冷やされて霜が降り始める季節を言います。霜降の頃には小雨が時々降り、楓や蔦が紅葉し始めます。また、旬の食べ物が多い時期でもあります。</p>
24	マーガリンの日		<p>マーガリンの生みの親フランス人メージュール・ムーリエ・イボリットの誕生日である「10月24日」(1817年生)をマーガリンの日とすることに決めました。19世紀末に、当時不足しているバターに代わるものはないかと、ナポレオン3世が懸賞募集を行い、メージュール・ムーリエ・イボリットの考えた案が採用されたのです。上質な牛脂に牛乳などを加えて冷やし固め、バターに似せて作り出したもので、現在のマーガリンの原型となりました。マーガリンを英語で書くと「margarine」というのですが、この名前の由来はギリシャ語で真珠をあらわす「margarite」から来たことばです。製造途中でできる脂の粒子が美しい真珠の粒のように見えたことからこの名前がついたそうです。現在のマーガリンとは、主に精製した上質な油脂(60%が植物性、動物性は魚油や牛脂・豚脂)に粉乳や発酵乳・食塩・ビタミン類などを加えて乳化し、練り合わせた加工食品です。</p>
25	世界パスタデー		<p>10月25日は「世界パスタデー」。1995年(平成7年)のこの日、イタリアのローマで「第1回世界パスタ会議」が開催されたことを記念して制定されました。パスタ(pasta)は、日本語の「麺類」とほぼ同義の概念をもつイタリア語で、スパゲッティ、ペンネ、ラザニアなどを含む。イタリア料理の主要な要素の一つ。主な原料は小麦粉(特にデュラム小麦)で、他に水、塩、鶏卵などが用いられています。パスタは大きく分けると2種類に分類でき、スパゲッティに代表される麺状のロングパスタと、マカロニに代表される小型のショートパスタがあります。他に団子状や板状のものもあります。イタリアでは古くからパスタが食べられてきました。現在見られるような乾燥パスタが普及したのは、16世紀半ばにナポリで飢饉に備えるために保存食が必要になったことがきっかけであったとされています。また、乾燥パスタの普及により民衆がパスタを日常的に食べるようになりました。イタリアには地方独特のものも含め650種類ものパスタがあるとされており、毎年のように新しい種類が発表されています。</p>

26	柿の日	<p>10月26日は「柿の日」に指定されています。どうして10月26日が柿の日なのかご存じですか？ ヒントはあの名句が誕生した日付……ここまで言えばおわかりですね。1895年10月26日は、旅行先の奈良で柿を食べた俳人の正岡子規が、「柿食へば鐘が鳴るなり法隆寺」の俳句を詠んだ日なのです。柿の学名をつけたのは、スウェーデン出身の植物学者カール・ツンベルグ(Carl Peter Thunberg, 1743-1828)。彼は江戸時代に長崎の出島に滞在し、柿をはじめとした多くの日本の植物を分類し、師匠のリンネが考案した二名法に従って学名をつけました。彼が名づけた柿の学名は「Diospyros kaki」といい、ギリシャ語で「神の食べ物」という意味の言葉に由来します。ギリシャ神話に登場する食べ物「アンブロシア」のように、食べると不死になれるほど健康に良いという意味を込めたのでしょうか。柿の実1個には大人が一日に摂るべき量のビタミンCが含まれているほか、βカロテンなどの栄養素も豊富です。しかし柿を常食していた人の中には、胃袋の中で「柿胃石」という塊ができてしまった例も報告されているため、食べすぎには注意が必要です。柿はヨーロッパでも「カキ」の名前で知られていますが、おもしろいことにイタリアでは柿の実1個のことを「カコ」というそうです。これはイタリア語の「cachi」の末尾にあるを、イタリア語の複数形につく接尾辞「-i」と勘違いしたためです。イタリア語では、男性名詞の複数形を単数形に変えると、末尾が「-i」から「-o」に変化するのです。</p>
26	きしめんの日	<p>きしめんの歴史:江戸時代前期に書かれた「東海道名所記」では、きしめんは三河国芋川の名物とされている。三河国芋川とは、現在の愛知県刈谷市。江戸時代の後期には、名古屋ではきしめん、江戸(現在の東京)では「ひもかわ」と呼んでいた記録が残されており、これは芋川(しもかわ)が訛ったものだとして記されている。きしめんという名前の由来には諸説あり、「もともとキジ肉入りの伝統料理だったため、キジ麵が転じてきしめんとなった」「麵ではなく碁石型だったため「碁子麵(きしめん)」と呼ばれた」「紀州(現在の和歌山県と三重県南部)の人が作った「紀州麵(きしゅうめん)」が転じてきしめんとなった」などと伝えられている。平たく幅の広い麵が特徴:きしめんは、麵の平たい「平打ちうどん」のひとつ。何と言っても平たくて幅の広い麵が特徴である。きしめん以外にも、群馬県の名物「ひもかわうどん」や岡山県の「しろうどん」も平打ち麵を使っている。うどんとは違う?きしめんの原料は、小麦粉と水、そして塩。これらを練って作られる。原料、作り方共にうどんと全く同じだが、何が違うのだろうか?日本農林規格ではきしめんはうどんの一種だが、「幅が4.5mm以上で厚さ2.0mm未満の帯状に成形したものは、干しひらめん、ひらめん、きしめんなどと記載することができる」としている。麵に厚みのないきしめんは、うどんに比べて茹で時間が短く、そしてコシが弱い。また、麵がちぎれやすいという違いもある。ちなみに、平たい麵と言えば山梨県の「ほうとう」も有名だが、ほうとうは麵の形状をしていない場合があるため、きしめんとは異なりうどんには分類されない。「うどん雑学」として頭の片隅に入れておこう。</p>
30	卵かけごはんの日	<p>「たまごかけごはん」をキーワードに日本の古き良き食文化やふるさと、家族愛などを考えるきっかけとなる日をと、島根県雲南市の「日本たまごかけごはんシンポジウム実行委員会」(旧「日本たまごかけごはん楽会」)が制定しました。日付は第1回日本たまごかけごはんシンポジウムが開催された2005年10月30日から。この時期はたまごの品質が良いと言われており、また美味しい新米が出回る時期でもあるためだそうです。では何故島根県雲南市吉田町なのか。それはあるヒット商品に秘密があります。『おたまはん』は、世界で初めての「卵かけご飯専用の醤油」です。2002年に発売開始してから、累計30万本を販売する大ヒット商品だそうです。その『おたまはん』を販売しているのが、島根県雲南市吉田町の株式会社吉田ふるさと村。ここで、島根県雲南市吉田町にある会社の成功にあやかった町おこしイベントが「日本たまごかけごはんシンポジウム」、そこから記念日も生まれたということです。</p>
31	ハロウィン	<p>ハロウィンの由来・起源:10月31日のハロウィン(Halloween)は、11月1日の「諸聖人の日」「万聖節」(All Hallo)の前夜祭(All Hallo Eve)という意味で、紀元前5世紀頃にケルト人が行っていた祝祭に由来します。古代ケルトでは11月1日に暦がかわったので、10月31日は年の変わり目にあたりました。そこで、収穫を祝うとともに、悪魔払いをするようになりました。この日は、先祖の霊に便乗し、悪魔や魔女がやって来て災いをもたらすと信じられていたからです。現在のよう形になったのは19世紀の後半で、移民とともにアメリカに伝わったこの祭を子どもが大変怖がったため、子どもも楽しめる行事に変化していきました。なお、ケルト人が自然崇拝からキリスト教カトリックへと移る過程で、ケルト人の祭りと合わせて「諸聖人の日」ができたといわれていますが、宗教行事としてハロウィンを行うことはなく、キリスト教会ではハロウィンの習俗をどう解釈するかには諸説あり、賛否も分かれています。前述のとおり、ハロウィンには悪魔や魔女がやって来て災いをもたらすとされてきました。そこで、身を守るために仮面をかぶったり、悪霊や魔女の恰好をして仲間のみせかけたりしたのが、仮装の始まりです。また、やってきた悪魔たちが、その格好を見て驚いて逃げるようにという説もあります。本来の趣旨からすると、ゴースト、魔女、悪魔、ガイコツ、ゾンビなどが定番ですが、近年は娯楽イベントとして楽しんでいる人も多いため、映画やマンガのキャラクターなど多彩な仮装がみられます。ハロウィンのシンボルといえば、お化けカボチャ「ジャック・オー・ランタン」(Jack-o'-lantern)です。カボチャをくり抜いて作るランタンで、悪霊が怖がって逃げるなどといわれているため、玄関や窓辺に灯してハロウィンを迎えます。ジャック・オー・ランタンは、ジャックという意地悪な男が、悪魔をだましたために地獄に墮ちることもできず、死んだあとカブのランタンを持って彷徨い続けたというアイルランドの伝説に由来します。それが彷徨う霊の代名詞になり、アメリカに伝わると、カブではなく、アメリカで生産量の多いカボチャに変化して広がりました。本場では、ハロウィンにまつわる食べものやゲームを楽しむそうです。■食べもの【リンゴ】ハロウィンの起源のひとつに、ポーモナー祭という豊穣祭があり、そこではリンゴがシンボルになっていたことから、「キャラメルアップル」というリンゴ飴や、リンゴ料理が登場します。【ハロウィンキャンディ】子どもたちに人気の飴で、「キャンディコーン」という白・オレンジ・黄色の3色に彩られたコーン型のキャンディが定番です。【カボチャ】お化けカボチャにちなみ、カボチャのお菓子や料理が人気です。、2020年10月28日には、駐日アイルランド大使館の大使ポール・カバナが、渋谷区区長・長谷部健と面会し、「渋谷だけでなく、世界中でハロウィーンはお酒を飲んでお祭り騒ぎをする日だと誤解されている」と指摘したうえで、「アイルランドでは伝統的に、家族単位で楽しみ、特別な食事を用意する。みんなで歌を歌い、家族の絆を強くしている」と本来のハロウィーンの過ごし方について説明した。日本にも、ケルトのサウイン祭=ハロウィンに類似した行事として、御霊信仰やお盆が既に存在するので、日本にハロウィンは不要であるとする意見もある。日本における類似行事としては、七夕に行われるローソクもらい(北海道)などがある。</p>
	旬	<p>里芋 青梗菜 かぼす すだち りんご 柿 かりん ぶどう 西洋梨 栗 ぎんなん このしろ ほっけ はっかく かじか ぶだい かわはぎ いしもち いしだい さんま ぎんだら さけ こい はぜ こち いしがれい ほしがれい まこがれい まいわし あさり かに</p>