

秋高し

「秋高し」はどこまでも澄みきった秋空をさした季語。「秋高くして塞馬肥ゆる」という中国の漢詩をもとに生まれた言葉。時あたかも実りの季節。大いに食し、健康力を養いたいですね。「秋高き天文台のともしかな」子規



まいどっ!

食のほそ道

蒟蒻 (こんにやく)

こんにやくは平安貴族も愛したダイエット食

収穫まで4年もかかるこんにやく芋

豊穣の秋、各地で芋煮会が開かれています。が、このお楽しみ会を彩る食材の一つにこんにやくがあります。原料のこんにやく芋は栽培にとっても手間のかかる作物で、種芋から4年もの歳月をかけて晩秋に収穫されます。大きく育った球茎は乾燥・粉砕後、精粉(せいこ)にし、水で溶いた消石灰や炭酸ソーダなどを加えて固め、熱湯処理して仕上げると、こんにやくの出来上がりです。

こんにやくを大普及させた粉製法

こんにやくはサトイモ科の食物で、原産地はインドともインドネシア周辺とも言われています。日本には平安時代頃に中国から渡来。整腸作用があり、腹持ちするので、貴族や僧侶たちが薬用や間食用に珍重したと。昔はこんにやく芋をそのまますりおろして作りましたが、生芋は腐りやすいと言う難点がありました。これを解決したのが常陸国(茨城県)久慈郡の中島藤右衛門なる人。彼は江戸時代末期、生芋を乾燥させ、粉にする現在に通じる製法を開発。これにより保存性が高まり、広く普及するようになりました。

しらたきと糸こんにやくは同じもの?

こんにやくの成分のほとんどは水分。ただ、マンナンなどの食物繊維が含まれているため、ダイエット食品としても人気があります。煮物やおでん、味噌田楽などさまざまな料理に使われますが、関東ですき焼きなどに使われる「しらたき」もこんにやくが原料で、機械で糸状に突きだしたものです。関西地方では「糸こんにやく」と呼ばれ、現在では同じ製法で作られているそうです。



今月のおすすめ家電品

燈火親しむ秋、お部屋のあかりを見直しませんか!

リビングのあかりも省エネ・大光量のLEDタイプの時代になりました。日立のシーリングライトは8畳から14畳まで、各部屋の広さに適した最大限の明るさを実現したあかり。さらに18畳は業界トップクラスの明るさで、広いリビングもしっかり明るく照らします。

1 日立はエコに **広がる大光量** をたし算

業界 **トップクラス**

2014年8月6日現在

8,000lmの大光量をレンズで広げて、
(ルーメン)
18畳の広いリビングもしっかり明るく。

2 より太陽光に近い自然なあかりで文字が見やすく色鮮やか

2 **ラク見え** 日立独自

ボタンひとつであかりを切り替えて暮らしを演出

3 **あかりセレクト**

日立LED照明器具

LEC-AHS1810CC ~18畳*

オープン価格★

*1~18畳の基準は当社が独自に設定したものです。



お天気 4字熟語

こお ろぎ とにあり

蟋蟀在戸

暦の上では10月8日は「寒露」。七十二候ではこの頃を蟋蟀が戸口で鳴く時節としています。また、冬至に向かい夜も日一日と長くなり、燈火に親しむ時間も増えてきますね。10月は新聞週間(10月15日~)や読書週間(10月27日~)なども催されます。お部屋の照明も点検し、夜長の秋を静かに楽しんでみませんか。

