



秋になり涼しくなってきましたね！10月の行事と言えばハロウィンが挙げられます！日本でも年々仮装やパーティーをする人たちが増え、身近なものになってきました！そこで今回はハロウィンの料理についてと、ハロウィンでよく使われるかぼちゃについてお話ししたいと思います！

🎃 10月の行事食 🎃

31日(日) ハロウィン パンプキンパン



<ハロウィン>

秋の収穫を祝う、先祖の霊をお迎えする、悪霊を追い払うといった意味がある。毎年10月31日に行われる。古代ケルト人が起源になったと言われており、悪霊を驚かせて追い払うために、仮装やかぼちゃを置いたのがはじまり。

～ハロウィンの料理～

- ・ **かぼちゃ料理**：かぼちゃのスープやかぼちゃのグラタン、かぼちゃのサラダなど。
- ・ **マカロニチーズ**：アメリカの定番メニュー。茹でたマカロニに塩味の効いたチーズソースを絡めて作ったグラタン料理のひとつ。
- ・ **コルカノン**：ハロウィン発祥の地と言われる **アイルランド** のハロウィン定番料理。マッシュしたじゃが芋にケールやキャベツ、ベーコンを合わせてミルクやバターで味を付ける。



<かぼちゃ>

～日本かぼちゃと西洋かぼちゃ～

日本かぼちゃは水分が多く甘みが少ないのが特徴。普段スーパーで見かけるほとんどは**西洋かぼちゃ**で、甘みが強く、加熱するとほくほくした食感になるのが特徴。

～かぼちゃの旬～

品種や産地にもよるが、収穫の最盛期は主に夏から秋ごろ。1～2ヶ月ほど寝かせることで甘みが増して美味しくなるので、**秋から冬**にかけて美味しく食べられる。

～かぼちゃの栄養～

- ・ **ビタミンC**や**ビタミンE**：**抗酸化作用**があり、アンチエイジング、動脈硬化の予防が期待される。
- ・ **βカロテン**：プロビタミンAとも呼ばれ、体内で必要な分だけ**ビタミンA**に変換される。**抗酸化作用**を持つ。**油と一緒に**摂ると体内へ吸収しやすくなるため、揚げ物や炒め物などがおすすめ。
- ・ **食物繊維**：**整腸作用**。**血糖上昇の抑制**や**血中コレステロールの低下**。
- ・ **カリウム**：摂り過ぎた**塩分**を調節する。



<10月の食の記念日>

- 2日 豆腐の日**「とーふ」の語呂合わせから。良質なたんぱく質と脂質が豊富で消化吸収も良い。
- 8日 そばの日**「そ(十=10)ば(8)」の語呂合わせと、新そばの時期にちなみ制定。ダテ科の一年草の作物で、縁起のよい食品として年越しそば、引っ越しそばの風習もある。
- 13日 さつまいもの日**
さつまいもには「十三里」の別名があることと、さつまいもの旬である10月を組み合わせた。
- 25日 世界パスタデー**
1995年にイタリアで世界パスタ会議が開催されたことにちなみ制定。パスタとは、イタリア料理に用いる、小麦粉で作った麺の総称。数百種類あると言われ、日本ではマカロニ、スパゲティ、ニョッキなどがおなじみ。