

中山観光・季節のおはなし・旅便り

10月号



10月は気温が下がり、秋の気配が深まる季節です。

気候がよく空も澄み渡り晴れの日も多いですね

行楽をはじめ何をするにも適した気候なので

充実した時間が過ごせるのではないのでしょうか…

この季節ならではのイベントや旬の食べ物を堪能して

素敵な秋をお過ごしください



日本の季節 = 四季を味わい風情を楽しむ

春夏秋冬の四季が明確な日本では、それぞれの季節に最もおいしくなる“旬”の食材を大切にしてきました。さらに、出始めの“はしり”、季節の終わりの“名残り”など、繊細な季節の変化を味わいます。

また、日本人は季節の花や葉などで料理を飾り付けし、季節に合った器や調度品を利用して四季の移ろいや自然の美しさを楽しみます。和菓子では、春は桜や菜の花、夏は朝顔や七夕、秋は紅葉や栗、冬は寒椿や水仙など、四季の風情が表現されていて、鮮やかな色や形などで季節の到来を知らせてくれます。味覚だけでなく、視覚でも楽しみ、季節を慈しむ文化が日本にはあるのです。

秋

秋はイネや果物などが実をつけて

収穫時期を迎えるため実りの秋とも呼ばれています。

暦の上では9月から11月が秋の季節・・・

秋といえば、食欲の秋、芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋、行楽の秋……など、

秋と結びつく言葉はたくさんありますよね。

いろいろな楽しみがいっぱいの秋。今年はどうな秋を過ごしますか？
まずは身近な秋を見つけに近くを散策してみたいかがでしょう。

「**読書の秋**」は夏目漱石の『三三四』という作品がきっかけです。

この作品の中に、韓愈(かんゆ)という文人が詠んだ「灯火親しむべし」という詩があるのですがこの詩は「秋は過ごしやすい季節だから、夜には明かりを灯して読書をするのに最適だ」という意味があり夏目漱石の『三三四』という作品にこの詩を取り上げたことで「読書の秋」といわれるようになりました。

10月27日～11月9日は**秋の読書週間**・秋はまさに読書が好まれる季節ですよ。

「**スポーツの秋**」は1964年に行われた東京オリンピックが由来です。

体育の日を中心としてスポーツを楽しむ風潮が生まれ、運動会も秋に行われることが多くなり、現在では「スポーツの秋」といわれるようになりました。

2023年のスポーツの日は10月9日(月)🍁

〇〇の秋をリストアップしたところ11種類もあるとか？

実りの秋・収穫の秋・行楽の秋・紅葉の秋・音楽の秋・芸術の秋・美術の秋・睡眠の秋・・・
暑い夏から過ごしやすい季節になってきました。思いっきり秋を満喫してくださいね



秋の季節到来！〇〇の秋とは？

秋になると「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」など「〇〇の秋」という言い方が聞こえてきますよね。

でも、なぜ秋だけがこのように言われるのでしょうか？
それは・・・ズバリ、気候がちょうど良いから！

夏は暑すぎて、スポーツをするにしても本を読むにしても辛いですよね。
冬は逆に寒すぎて体も動かないですし、厳しいです。

「春だって気温とか同じじゃないの？」と思いませんか？

一説によると、春は新学期など新年度が始まる時期でドタバタしていて余裕がないなどの理由で〇〇の春とはあまり言わないそうです。

食欲の秋

秋に食欲が増すのは、過ごしやすい気候が影響していると考えられています。

夏は猛暑から、食欲不振や夏バテなどになる人が多く秋になると涼しく過ごしやすくなるため、夏バテで低下していた食欲が回復してきます。そのため、秋は食欲が増したように感じるのです。旬を迎える味覚がたくさんあることも、秋に食欲が増す理由の一つとして挙げられます。

実りの秋と言われるように、9月～11月は栗やサツマイモ、ブドウや梨などたくさんの食材が旬を迎えるようになります。美味しい食材が出回る季節なので、食欲が増すのは仕方がないことかもしれません。

更に夏に比べて、秋は日照時間が短くなるため、セロトニンの分泌が減少します。その影響から、秋になると食欲が増すとも言われています。

人間は、体内のセロトニンが減少すると、トリプトファンという栄養素を欲します。トリプトファンは肉類やチーズなどの食べ物からしか摂取できないため、必要な栄養を補うため食欲が増していくそうです。

「食欲の秋」という言葉の由来には諸説ありますが、秋はさまざまな食材が旬を迎えることから、美味しいものを食べる機会が増すというのが最も有力な説だと言われています。





自然でやさしい甘さが魅力の秋の味覚さつまいも

10月13日は「さつまいもの日」です。さつまいもを「十三里」と呼ぶことから、1987年に埼玉県川越市の「川越いも友の会」が、さつまいもの旬にあたる10月13日を「さつまいもの日」と決めました。



江戸時代までさつまいもは蒸し煮で食されていたようなのですが、焼いたさつまいもが栗の味に似ていたことから「栗(九里)より(四里)うまい十三里(9+4=13)」と言う洒落が江戸っ子にウケて評判を呼び、「さつまいも=十三里」となったようです。当時、美味しいさつまいもの産地として知られていた川越が、江戸から十三里(約52km)のところにあったため「十三里」と呼ばれるようになった、という説もあります。

さつまいもの収穫は8月から11月頃が最盛期です。採れたてが美味しいと思われがちですが、2~3ヶ月ほど貯蔵して水分を抜いた方が旨味が増します。よって旬は10月から1月、収穫時期よりも遅くなるのです。

美味しいさつまいもを味わうなら、収穫をして2ヶ月ほど貯蔵してみてください。焼き芋にしたらホクホクで甘みたっぷりですよ。

赤紫色の皮で、中は黄色いさつまいも。

いろんなイモの中でも、焼くと甘くてホクホクなさつまいも。

「石焼~きいも、おいも~♪」

冬になると、湯気の出ている石焼き釜を乗せた屋台がゆっくり走っていて、あったかいホクホクなさつまいもを食べたくなりますよね。

鹿児島ではさつまいものことを「からいも」といいます

さつまいもを発見したのは、あの有名なコロンブスです！

コロンブスは、スペインの女王にお土産として持ち帰り、その後ヨーロッパからインド、フィリピン、中国へと広まっていったそうです。

日本には、中国から伝わりました。

琉球(現在の沖縄県)に伝わり、鹿児島県の種子島に伝わり、鹿児島県本土に伝わり、またたくまに、日本全国に広がりました。

「からいも」は、漢字で「唐芋」と書きます。

昔は、中国のことを『唐』と呼んでいて中国から伝わったおいもなので、鹿児島県では「からいも」と呼ばれていたそうです

鹿児島県は、さつまいもを栽培する環境がとても合っていたため、たくさんのさつまいもを昔から作ってきました。

九州より北の日本のほとんどでは、さつまいもは、薩摩(昔の鹿児島県)から伝わったため「さつまいも」と呼ばれるようになりました。

川越にサツマイモのイメージが定着したのは、寛政時代(1700年代末)のことで、このころの江戸では焼イモが大ブームでしたその理由は、サツマイモが庶民の食べ物では、数少ない甘い食べ物であったこと、そして、とても安く手に入ったからです。

この大ブームを受け、近郊の村々では、皆揃って、江戸向けのサツマイモを栽培しました



「川越いも」とは、どのようなサツマイモなのか?

「川越いも」とは、川越地方の武蔵野台地の畑作地帯(川越市の南部やそれに続く三芳町や周辺の市)で栽培されるサツマイモのことを言います。約270年の歴史があります。



川越地方では、古い品種から新しい品種まで、15種類以上が作られていますヨ!



ついに秋到来ですね！！

秋と言えば食欲の秋と言われるほど、おいしいものがたくさんありますよね
秋を感じる食べ物と言えば何を思い浮かべますか

秋らしさを感じる食材ランキング

- 1位 さつまいも
- 2位 梨
- 3位 かぼちゃ
- 4位 栗
- 5位 ぶどう
- 6位 さんま
- 7位 松茸
- 8位 柿
- 9位 きのこと(松茸以外)
- 10位 なす



焼き栗、ゆで栗、栗ごはん…秋を代表する食材のひとつが栗



笠間焼で有名で、関東の小京都とも呼ばれる茨城県笠間市は、温暖な気候や保水性・通気性に優れた火山灰土壌がおいしく薫り高い栗を育み、県内一の栽培面積を誇る代表的な産地として知られている

タンパク質やビタミンが豊富な栗は、昔から栄養源として重宝され収穫期になると、農家の人達は毎日のように栗を拾い続けて集荷1日に拾う栗の量は160キログラム！大量の栗を拾うために一日中歩き通して栗を拾うためにかがむ回数は5600回にもものぼるそうです



おいしいぶどうの選び方

全体的に色づいているもの
粒にシワがなくハリがあるもの
軸がしっかりしているもの
白い粉のようなものが出ているもの

山梨県甲州市勝沼町は

全国有数のぶどうの名所。
日本のぶどう栽培の発祥地でもあり
沢山の観光ぶどう園が点在・
県内外から沢山の観光客が「ぶどう狩り」に訪れます。

近年、圧倒的な人気を誇るのが「シャインマスカット狩り」。皮ごと食べられる品種で、鮮やかな黄緑色が美しく、マスカット香と呼ばれる上品な香りがするのが特徴で、“ぶどうの女王”と呼ばれています。爽やかな甘さと香りの良さ、パリッとした食感がたまりません。シャインマスカットは、2006年に品種登録された比較的新しい品種



秋のイントと言えば最近はハロウィンが人気ですね。そしてハロウィンと言えば「かぼちゃ」かぼちゃの美味しさのキーワードは 甘いこと・ホクホク感があること・コクがあること

サンマの水揚げが好調だ。シーズン前には不漁が言われていたが

9月半ばになって水揚げ量が増え始めた。東京・豊洲市場への入荷量は昨年の3倍近くになり、サイズもひとまわり大きくなっている。

店頭価格は昨年より3割下がっており、買いやすいお値段！

豊洲市場には、北海道や岩手県、宮城県などで水揚げされたサンマが1日平均で10トン近く入荷されている。

サンマの主な産地は北海道(釧路)、(厚岸)、(根室)、

岩手(宮古)、宮城(気仙沼)、(女川)、千葉(銚子)

鮮度・品質の見分け方

皮がピンと張り、背の青味が輝くように美しいもの

身が固く、持ち上げたときにへたらないもの

身がふっくらとして張りがあり、肩が張っているように見えるもの

口の先と尾の付け根が黄色かオレンジ色



「かぼちゃ」は、やさしい甘みとほくほくとした食感で女性にも人気の高い食材のひとつ。

おいしいのはもちろんですが、美容・健康効果もとても高いんです

収穫から1ヶ月程度冷暗所で貯蔵し追熟すると、かぼちゃに含まれるでんぷんが糖に変わり、甘みが増えて味わいが良くなります。一緒にβカロテンも増加・・・βカロテンは体内でビタミンAに変化し、皮膚や粘膜の保護・疲れ目などに効果がある他、抗酸化作用があることで知られる成分です。

またβカロテンだけでなく、不足しがちなビタミンCやEも豊富に含まれていることから、老若男女すべての人に積極的に食べていただきたい食材のひとつ・・・

かぼちゃを購入するときは、手に持った時ずっしりと重く、軸の切り口がよく乾燥していて、軸のまわりが少し凹んでいるものを選んでみてください。





気候も良くなりいよいよ秋シーズン到来
 修学旅行もはじまりました。
 学生さんを乗せて日光をはじめ鎌倉や箱根方面へと連日忙しい日々を送っています。
 これまでコロナ禍の影響で宿泊を伴う学校行事ができなかっただけに
 今年は春シーズンから秋にかけては念願の修学旅行となり
 乗務員も生徒さんたちに最高の思い出を…と安全運転を心がけ頑張っています

