

# 食育だより 10月号

食欲の秋！

## 秋の味覚を味わおう！



ずいぶんと涼しくなり、『食欲の秋』がやってきました！！

“実りの秋”と言われるように、秋に旬を迎える食材はたくさんあります。旬にとれる食材は栄養価も高く、流通量も多くなるため安価になります。最近では年中とれる食材も多くなりましたが、季節を感じることもできる旬の食材はおいしさも格別！この時期ならではの食材を味わってみませんか。

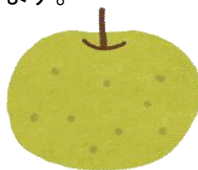
## 秋に旬を迎える食材

### なし

果肉にはリグニンやペントザンという石細胞があり、これがシャリシャリとした食感を生んでいます。ほとんどが水分ですが、たっぷりと含まれる果糖には疲労回復効果があります。

#### 選び方

完熟すると皮のザラザラがなめらかになる



軸が太い

ずっしりと重みがある

### かき

ビタミンC、カロテン、ミネラル、食物繊維がたっぷりで、風邪の予防に効果的！またカリウムも豊富で血圧降下が期待できます。

#### 選び方

皮にはりがある大きめで重みがある



へたまで色づいている

へたと実にすきまがない

※かためが好みなら色が濃すぎないものが良いです。

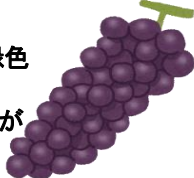
### ぶどう

ぶどうは世界中で一番生産されている果物で、その8割がワインの原料として使用されています。日本で栽培されたものは約9割が食用で、「巨峰」「ピオーネ」「デラウェア」が人気の品種です。紫色の皮には抗酸化作用のあるアントシアニンが含まれています。

#### 選び方

皮にブルーム(白い粉)がついている

軸が緑色



実がふっくらして張りがある

### なす

なすの成分は90%以上が水分です。皮の紫色はアントシアニンというポリフェノールの一種が含まれています。抗酸化作用があり、がんの予防や動脈硬化を予防する効果があると言われています。

#### 「秋なすは嫁に食わずな」ということわざの意味は？

なすは秋になると皮がやわらかく、実がしまっておいしくなるので、いじわるという解釈と、体を冷やす野菜なので、赤ちゃんを産むお嫁さんを気遣っている、というふたつの解釈があります。



みんな大好き♡いもくりなんきん

### さつまいも

さつまいもの主成分はでんぷんで、加熱すると甘みが増します。熱で壊れにくいビタミンCや、食物繊維が豊富なので、腸や肌をきれいにしてくれます。

#### 保存方法

さつまいもは寒さに弱いので、新聞紙にくるんで冷暗所へ。切ったものはラップに包んで冷蔵庫へ。

### くり

栗にはビタミンB1が多く含まれています。渋皮にはポリフェノールの一種、タンニンが多く含まれており、この強い抗酸化作用により、老化の防止やがんの予防に効果があります。渋皮煮などにすると摂取できます。

### かぼちゃ

カロテン、カリウム、ビタミンC、B1、B2、E、カルシウム、鉄などが含まれ、栄養価の高さは野菜の中でもトップクラス！中でもカロテンが豊富で、肌や粘膜、目を丈夫にし、免疫力を高めま

## きのこ

きのこ類はうま味成分が多く、お料理の味の幅をぐんと広げてくれます♪  
低カロリーで食物繊維も豊富なので、肥満予防にも最適な食材です！

### しいたけ



露地栽培のしいたけの旬は春と秋！

ビタミンB群が多く、豊富に含まれるエルゴステロールは日光に当たると骨の形成に欠かせないビタミンDに変化します。血中コレステロールを低下させるエリタデニンはこの食材には含まれない貴重な栄養素です。

### まつたけ



日本の秋の味覚を代表するまつたけ。人工栽培の方法が確立されておらず、流通するのは天然物だけなので、国産まつたけは希少となっています。香りが命なので、洗わず、ぬれ布巾で優しくふきまじょう。

## さかな

### さんま

さんまは“すべて天然で国産”という今どきめずらしい魚です。漢字では『秋刀魚』と書くように、初夏から秋にかけて旬を迎える魚です。旬の時期は脂がのって美味しくなり、価格も安くなります。塩焼きをはじめ、刺身やフライなど幅広い調理法でおいしく食べられます。さんまなどの青魚には、血中コレステロールを低下させるDHAやEPAを豊富に含まれるので、積極的に摂りたい魚です。

しょうゆは少なめに、大根おろしやすだちをかけていただくとう塩分をひかえることができます♪



### 秋鮭



鮭のピンク色はアスタキサンチンというカロテンの一種によるもの。老化を予防する抗酸化作用があります！

鮭(白鮭)は川で生まれてから海へ出て、また産卵のために川に戻ってくる回遊魚で、北海道地方では9~11月ごろに戻ってきます。秋の鮭は、卵(いくら)や白子に栄養分を使うので、脂はやや少なめでさっぱりとした味わいです。そのため、ムニエルやフライなど油を使った料理との相性がよいです。最近では輸入物のキングサーモンや銀鮭、紅鮭などが人気ですが、秋に捕れる国産の秋鮭は今の時期しか食べられない食材です。



## 秋の味覚たっぷり♡ 鮭のヨーグルトソテー



### 材料(2人分)

- ・生鮭(秋鮭).....2切
- ・塩.....少々
- ・バジル(粉).....少々
- A [ 無糖ヨーグルト...100g
- オリーブ油.....小さじ2
- ・生しいたけ.....50g
- ・エリンギ.....50g
- ・ぶなしめじ.....50g
- ・ブロッコリー.....50g

鮭に含まれるビタミンDと、ヨーグルトに含まれるカルシウムを一緒にとると、骨にカルシウムが吸収されやすくなるのでGOOD。

### 作り方

- ① 生鮭の切り身に塩とバジル(粉)をふりかけ、すりこむ。
- ② Aを混ぜ合わせておく。
- ③ 生しいたけ、エリンギは食べやすい大きさに切り、ぶなしめじは小房に分ける。
- ④ ③に②を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に①を加えて30分ほど漬け、210℃のオーブンで先に生鮭だけ10分ほど焼く。
- ⑥ ブロッコリーは小房に分けてゆがいておく。
- ⑦ ⑤の野菜を、フライパンで水分がよく飛ぶまで炒める。
- ⑧ お皿に⑤⑥⑦をバランスよく盛り付ける。

レシピ提供：宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」

