

～食事で健康な心とからだを育もう～ バランスのよい食事で毎日元気！

食べ物の栄養効果をまるごと引き出すためには、食材の保存や調理の仕方も重要になってきます。調理や保存を上手にすることによって、無駄や廃棄を少なくすることにもつながります。

10月号では簡単な保存方法や調理のコツをご紹介します。

上手な保存で鮮度と栄養価を保つ

生鮮食品は鮮度が命です、次のようなことに注意して保存しましょう。

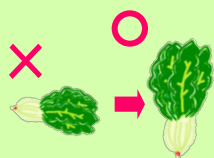


野菜 育った状態に合わせて保存

肉・魚類 空気に触れないように保存

ほうれん草やブロッコリー、ねぎなどは畑で立った状態で成長します。こういった野菜は立てて保存すると鮮度が保てるだけでなく、栄養価の損失も抑えられます。

さつまいもやバナナなど温かい地域で育つ青果は、低温に弱いので、冷蔵庫に入れず保存します。



魚ははらわたを出してキレイに洗って、ラップに包んでポリ袋に入れて保存します。

薄切り肉の場合は広げてラップでピッチリ包み、ポリ袋に入れて保存します。

どちらもトレーから取り出すことが大切です。薄切り肉は冷蔵庫のチルド室に、塊肉や魚貝類はパーシャル室に保存します。

(-1～-3℃)



調理のコツと栄養のお話し

肉類

調理する**15～30分前**に冷蔵庫から出し、室温に戻します。こうすることで、均一に火が通ります。

切り身の肉は軽く叩き、繊維を切ってから調理をします。叩きすぎるとうまみが逃げてしまうので注意しましょう。鶏肉は皮全体にフォークで穴をあけておくと、より味がしみ込みやすくなります。

ヘルシーポイント

蒸す・ゆでる ……余計な脂肪が落ちる



魚貝類

買ったらすぐにえらやはらわたをとり、水でよく洗います。魚を煮る際は、重ならないで並べられるような鍋を用意し、**調味料を先**に入れ、調味料が沸騰してから魚を入れます。落とし蓋を忘れずに！

ヘルシーポイント

刺身・塩焼・ホイル焼……油を使わない



野菜

煮物にする際は、味付けは『**さしすせそ**』の順番に。つまり、**砂糖・塩・酢・醤油(せうゆ)・味噌**の順番に入れます。

炒め物をする際は、『**強火で短時間に**』がポイントです。野菜に含まれるビタミンCは壊れやすいので、短時間でできる調理が向いています。調味料は予め合わせておき、火の通りが均一になるように材料は大きさや厚さをそろえます。

にんじんやほうれん草などの緑黄色野菜はカロテンを豊富に含みますが、カロテンは油と一緒にとることにより、吸収率が高まります。



新鮮なうちに冷凍保存すると風味や栄養価の損失も抑えられます。フリーザーバッグや脱水シートなどの便利グッズも上手に使いましょう。



秋が旬のおいしい食材

◆ 旬の食材を取り入れてもっと美味しく♪ ◆

食材名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
さつまいも									●	●	●	●
しいたけ			●	●	●				●	●	●	
まいたけ									●	●		
ごぼう	●	●									●	●
さんま								■	■	■		
さけ								■	■	■		
かき										★	★	

多くの野菜が1年中店頭に出回っていますが、同じ野菜でも旬の時期のものは味がよく、栄養価も高いのです。『主食・主菜・副菜』の食事バランスを意識した後は、旬の時期に収穫された魚介や野菜も献立に取り入れてみましょう。秋が旬の美味しい食材をご紹介します！

10月オススメの魚介

魚圭(さけ)

日本で鮭と呼ばれる仲間には、銀鮭、紅鮭、白鮭、キングサーモンなどがありますが、普段塩鮭として食べられているのは白鮭です。昔から関東以北では塩鮭は正月料理には欠かせない料理の一つとされています。



主菜



の魚をもっと美味しく
3ページで紹介！

10月オススメの野菜

里いも



里いもは大きないも(親いも)を中心に、囲むように小さいも、さらにその周りに孫いもがどんどんできるため、子孫繁栄の縁起物とされています。



主食



の野菜をもっと美味しく
4ページで紹介！

10月オススメのメニュー

今月のオススメは

5ページで紹介！

食物繊維が豊富なさつまいもを使った
簡単スイーツ♪



秋のティータイムにピッタリな
スイーツメニューをご紹介します！
旬も楽しめます♪



旬をもっと美味しく! ★10月3ページ★

旬の魚をもっと美味しく

主菜



今月は

鮭 (しほ)

鮭は9月から10月にかけて旬を迎えますが、『アキアジ』と親しまれ、秋刀魚と並ぶ秋を代表する魚です。鮭の身の色が赤いのは『アスタキサンチン』という色素が含まれているためです。かにやえびに多く含まれていますが、魚類では身に含まれているのは鮭のみです。

●選び方

- ・身のオレンジ色が濃いもの
- ・ウロコがはがれておらず、皮が銀色に光っているもの
- ・身の色やツヤ、弾力がよいもの。

鮭に含まれる栄養素

ビタミンD

ビタミンDはカルシウムやリンの吸収を助け、血中のカルシウム濃度を増加させる働きがあります。

鮭には、ほかにもDHAやビタミンB群、妊婦さんに嬉しい葉酸なども含まれています。

鮭をもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

サーモンのみそイタリアンソース

Point

旬の味覚

洋風

簡単



169 Kcal

塩分 1.1g

調理時間 10分

●材料 (4人分)

- ・生鮭 ... 4切れ
- ・ペビーリーフ ... 適量
- ・レモン汁 ... 小さじ1
- ・オリーブ油 ... 小さじ1
- ・塩こしょう ... 各適量

- (A)
- トマト水煮缶(カットタイプ) ... 1カップ
 - おろしにんにく ... 適量
 - レモン汁 ... 大さじ2
 - 砂糖 ... 小さじ2
 - オリーブ油 ... 大さじ1
 - みそ ... 大さじ1

●作り方

- ①鮭はオリーブ油、塩、こしょうをからめ、レモン汁をかけて下味をつける。
- ②みそイタリアンソースをつくる。ボウルに(A)の材料を入れ、ひとまぜしてから、ラップをふわっとかけて電子レンジで加熱する。
- ③①を魚グリルまたはフライパンで焼く。
- ④皿に③を盛り、②のソースをかけペビーリーフをお好みで添える。

★体に優しいポイント★

隠し味のみそがミソな、ごはんがすすむイタリアンおかずです。旬の鮭を存分に楽しめる一品。レモン汁を使用するので、減塩効果にもなるのが嬉しいポイントです。

旬をもっと美味しく！ ★10月4ページ★

今月は



の野菜をもっと美味しく

副菜

里いも

里いもは古くから栽培されており、稲作以前の主食だったとも言われています。里いもの独特のぬめりはムチンとガラクトンという成分によるものです。この2つは食物繊維の一種で、腸の働きをよくするといわれています。

●里いもの選び方

- ・丸みがきれいでこぶや皮の傷がないもの
- ・おしりがふかふかしていたら傷んでいる

●保存方法

- ・寒さと乾燥が苦手なので、泥つきのまま湿らせた新聞紙に包み、風通しのよいところで保存する。

里いもに含まれる栄養素

カリウム

芋類の中ではトップクラスの含有量。カリウムには高血圧を予防・改善する効果が期待できます。

ほかにも食物繊維やビタミンB群が含まれます。体脂肪や生活習慣病が気になる方にもオススメです。

里いもをもっと美味しく！

旬の味覚を味わいましょう♪

里いもの胡麻よごし

Point

旬の味覚

和風

簡単

110
Kcal塩分
0.9g調理
時間
15分

●材料 (2人分)

- | | | |
|--------|-----|------|
| ・里いも | ... | 200g |
| ・黒いり胡麻 | ... | 大さじ2 |
| ・砂糖 | ... | 小さじ2 |
| ・しょうゆ | ... | 小さじ2 |

●作り方

- ①里いもは蒸すか電子レンジにかけて、皮をむいて切る。
- ②胡麻は半ずりにして、調味料をあわせる。
- ③②で①をあえる。

★体に優しいポイント★

ほっこり里いもは、黒いり胡麻で上品に。面倒な皮むきは皮のまま加熱すると皮がするっとむけ、簡単です。里いもの粘り気成分ムチンは胃粘膜を保護します。

季節をもっと楽しく! ★10月5ページ★

さつまいもを楽しむ

もう1品

10月13日は『さつまいもの日』

1987年に『川越いも友の会』が、さつまいもを十三里と呼ぶこととさつまいもの旬が秋であることから10月13日をさつまいもの日としました。

では、なぜさつまいもが『十三里』と呼ばれるのかというと江戸時代までさかのぼります。江戸時代、京都の焼き芋屋さんが、『栗(九里)にはやや及びませんが』という洒落で『八里半』と名づけ、看板を掲げました。そのうち江戸にも焼き芋が伝わり、京都と同じように『八里半』の看板を掲げていましたが、小石川の焼き芋屋さんが『栗(九里)より(四里)うまい』ということで『十三里』と名づけました。江戸っ子にこの洒落が受けて大ヒットしたとか。

秋真っ只中の焼き芋はとても美味しいことから『十三里半』と呼ぶ説もあるそうです。



さつまいものちから



◆さつまいもの栄養◆

さつまいもには食物繊維が豊富に含まれており、女性に嬉しいビタミンCやB1、B6も含んでいます。美味しいこの時期に取り入れたいですね!

◆さつまいもの選び方と保存方法◆

◎ 選び方



- ・皮の色が均一かつ鮮やかで、ツヤがあるもの。
- ・太くてでこぼこが少ないもの。

◎ 保存の仕方

さつまいもは低温に弱い野菜なので、新聞紙に包み常温で保存します。

さつまいもメニュー

みんな大好きスイーツ♪

なめらかスイーツポテト

Point

さつまいも

洋風

普通



133
Kcal

塩分
0.1g

調理
時間
30分

★体に優しいポイント★

さつまいもの甘みをいかして砂糖の量を控えます。食物繊維が多いので、便秘がちな人におすすめです。絞り出し袋がなければ、スプーンなどで型に入れてもOKです。

●材料 (2人分)

・さつまいも	...	100g
・砂糖	...	大さじ2
・牛乳	...	大さじ2
・バター	...	小さじ1
・卵黄	...	1/4個分
・バニラエッセンス	...	少々

●作り方

- ①さつまいもは厚めに皮をむいて蒸し、熱いうちにマッシャーでつぶす。
- ②なべに砂糖、牛乳、バターを入れて温め、①を加えて練る。卵黄、バニラエッセンスを加えて均一に練り混ぜ、絞り出し袋に入れる。
- ③ホイルの型に②を絞り出し、溶いた卵黄(分量外)を刷毛でぬる。トースターで焼色がつくまで焼く。



季節をもっと楽しく! ★10月6ページ★

体育の日 (疲れを残さない)

主菜

肉体疲労時の食事対策

運動の秋だからジョギングを頑張りたいけど、疲れは残したくないなあ～どんな食事が効果的なのかな？

次の日に疲れを残さないためにも、運動で消費したエネルギーを補給することが大切です。右の表の栄養素は糖質がエネルギーに変換するのをサポートする役割があるので、運動後には積極的にとりたいですね。右の表のほかに、たんぱく質やビタミンC、鉄分の補給も行いましょう。

今回は、右の表の栄養素を含んでいる食材を使用したレシピをご紹介します。

ビタミンB1

スポーツをして消費されたエネルギーを補給することも大切です。糖質をエネルギーに変えるのに必要なのがビタミンB1です。

ビタミンB1が豊富な食品 … 豚肉 うなぎ 玄米 大豆製品

アリシン

ビタミンB1の利用率を高めるのが、にんにくや玉ねぎの香り成分であるアリシンです。

アリシンを含む食品 … にんにく 玉ねぎ

今回のレシピはビタミンB1を含む豚肉とアリシンを含む玉ねぎを使用しています!



体育の日のスタミナメニュー

低カロリーなのも嬉しいポイント!

豚肉と玉ねぎの蒸し煮

Point

スタミナ

洋風

普通



154 Kcal

塩分 1.5g

調理時間 25分

●材料 (2人分)

- ・豚肩ロース薄切り … 100g
- ・玉ねぎ … 大 1個
- (A) { 固形スープ … 1/2 個
- 水 … 1/2 カップ
- ・塩 … 小さじ1/3
- ・こしょう … 少々
- ・パセリのみじん切り … 適宜

●作り方

- ①豚肉は一口大に、玉ねぎはくし型切りにし、さらに横2つに切る。
- ②煮込み用なべに玉ねぎと豚肉を交互に広げて重ね、A、塩こしょうを加える。
- ③蓋をして強火で煮立て、中火弱で15分蒸し煮する。器に盛りパセリをふる。

★体に優しいポイント★

豚肉のビタミンB1は玉ねぎのアリシンと一緒にとることで体内に効率よく吸収。油を使わないので低カロリー。玉ねぎと豚肉、塩こしょうとブイオンだけでつくれるクイックレシピです。

毎日をもっと元気に！ ★10月7ページ★



ハッピー ハロウィン

もう1品

🐱 10月31日は「ハロウィン」 🐱

海外では10月31日のハロウィンに、魔女やお化けの仮装をした子供たちが各家を練り歩き、『トリック オア トリート！（お菓子をくれないといたずらするよ！）』と言ってお菓子をもらうのが有名です。

子供たちが訪れた家の家主は『ハッピーハロウィン！』と答え、お菓子をあげるのがハロウィンのルールだそうです。

まれにイジワルな家主がいて、お菓子をあげるのを断るそうですが、断られた子供たちにはいたずらをする権利が生まれます。わざと子供たちとのいたずら攻防戦を楽しむ大人もいるのだとか。子供たちは卵やパーティースプレー、ホイップクリームを投げ、それに対し大人たちは本格的な仮装やミイラやモンスターの人形を使っておどかしたりと、子供から大人まで楽しんでいるようです。

🍷 Trick or Treat? 🍷

ハロウィンにオススメレシピ

かぼちゃレシピでハロウィンを楽しみましょう♪

かぼちゃのポタージュ

Point

ハロウィン

洋風

簡単

118
Kcal塩分
1.0g調理
時間
20分

★体に優しいポイント★

かぼちゃにはβ-カロテンやビタミンE、食物繊維を多く含みます。カルシウム豊富な牛乳を加えることで、栄養バランスのとれた一品に仕上がります。パンにもピッタリです。

●材料（2人分）

・かぼちゃ	…	120g
・玉ねぎ	…	30g
・バター	…	小さじ1 ½
・コンソメの素	…	小さじ1/3
・水	…	1 ½カップ
・牛乳	…	1/2カップ
・塩	…	小さじ1/6
・パセリ	…	適宜

●作り方

- ①かぼちゃは種とわた、皮を除き、小さめに切る。玉ねぎは薄切する。
- ②なべにバターを溶かし、玉ねぎを炒め、しんなりしたらかぼちゃを加えて炒める。水、コンソメを加えて、煮立ったら弱火にし、やわらかくなるまで煮る。
- ③2をミキサーまたはフードプロセッサーにかけてなめらかにし、なべに戻して火にかけ、牛乳と塩を加えてひと煮する。器に盛り、パセリをふる。