

～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！

10月16日は『世界食料デー』です。国際連合食糧農業機関(FAO)総会の決議に基づき、制定された『世界の食料問題を考える日』です。最も重要な基本的人権である『すべての人に食料を』を現実のものにし、飢餓や栄養失調に苦しむことのない世界にすることを目的としています。世界では、すべての人が食べられるだけの十分な食料があるにもかかわらず、飢餓で苦しんでいる人がまだまだ多くいます。その一方で、世界から食料を輸入しつつも、食料を無駄にしているのが日本の現状です。世界食料デーをきっかけに、日頃の食生活について見直してみましょう。

エコ活動

について知ろう！ クイズ

Q1 日本でまだ食べられるのに捨てられてしまう食料は、家庭から年間でどれくらい出ているでしょうか。

- A. 約 2000～4000キロ B. 約 20万～40万トン
C. 約 200万～400万トン D. 約 2000万～4000万トン

Q2 買い物をするときは、賞味期限がなるべく先のものを買うと良い？

- A. もちろん！
B. 必ずしもそうとは言えない



◆ 答え ◆

Q1 C. 約 200～400万トン

日本の食料自給率はカロリーベースで39%となっており、残りの61%を海外から輸入しています。(平成25年度 生産額ベースでは65%)

本来はまだ食べられるのに捨てられている食料が年間500万～800万トンと試算されており、そのうち家庭から出ているのが、約200～400万トンあります。これは食べ残しや、賞味期限切れで手つかずのまま捨てられているもの、野菜の皮を厚くむき過ぎてしまったものが該当します。

食料のロスには様々な資源を無駄にし、環境悪化にもつながります。家庭内での無駄を少しでも減らすことが『エコ活動』の第一歩となりますよ。

(参照 農林水産省、消費者白書)

Q2 B. 必ずしもそうとは言えない

明日食べる予定なのに、賞味期限が先のをわざわざ探して買っていること、ありませんか？

店頭で売れ残ってしまったものは廃棄されてしまいますので、ゴミを増やすことにつながります。

賞味期限とは、おいしく食べることができる期限のことです。すぐに食べると決めているものであれば、その期間内のもので日付の近いものを選ぶことも考えてみましょう。

廃棄を少なくすることにつながりますので、立派なエコ活動になるんですよ。

日々の生活に取り入れてみよう

知っ得！エコ活動のポイント

★お買い物からエコ活動！

毎日の食材を買いに行くときにも、ちょっとしたことがエコ活動につながります。下記のポイントを参考にしてみてくださいね。

- お買い物リストをつくる
 - お買い物リストをつくることによって、うっかり同じものを買ってしまうことも防げます。
- 必要なものだけを買う
- まとめ買いする場合は適切に保存する
- マイバックを持っていく
- 割り箸は必要なとき以外は断り、毎日のことであればマイ箸を持ち歩く



知っ得！ポイント

レジ袋1枚ではおおよそ1杯分、10枚で計量カップ1杯分もの石油が必要です。この量の石油で60ワットの電球が1時間つく計算になるんですよ。石油は、このままの量で使い続けると100年もしない間になくなってしまおうとされている**限りある資源**です。

エコバックを持ち歩こう！
エコ活動はええことだね♪
まずはできることから！



★残り物を上手に活用しよう！

捨ててしまいがちな野菜の切れ端やコーヒーの粉、お茶がらなどをおいしい料理やキッチンのお掃除に再利用しませんか？

大根やにんじん、ごぼうなどの根菜類は、**皮に近い部分に栄養がある**といわれています。

しっかり泥汚れを落として皮ごと使うのがおすすめですが、料理によっては皮をむいたほうがおいしいものがあるのも事実です。

そんなときは、**皮を使ってもう1品**作るのがおすすめ。せん切りにして**きんぴら**や**かき揚げ**にすると、皮特有のかたさも感じにくくなり、おいしく食べられます。ほんの少ししか皮が出なかったときは、用途に合わせて切って**冷凍庫**へ。ある程度まとまった量になったら、スープをとったり、ハンバーグなどに混ぜて、野菜の栄養を丸ごといただきましょう。



10月1日は
コーヒーの日

コーヒーかすには消臭効果があるといわれています。電子レンジやフライパン、天日などで乾燥させたら、通気性のある布袋などに入れ、冷蔵庫や靴箱に入れておくと、においを取ってくれます。そのまま灰皿に入れば、タバコのおい消しにも。水分を含んだままでも消臭効果はありますが、カビが生えてしまうことがあるので気をつけましょう。



10月31日は
日本茶の日

緑茶や紅茶のお茶がらはクッキーやパウンドケーキに混ぜ込むと、お茶の香りを生かしたおやつになります。緑茶なら、天ぶらの衣やお団子に使うのもよいですね。お茶がらを床にまいてほうきをかけると、緑茶に含まれるカテキンがほこりやにおいを絡めとってくれます。お茶のほのかな香りがあり、ほこりも立ちにくくなります。色もつかないので、キッチンのお掃除にも最適ですよ。

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

いか、鮭、さば、かき

今回は、4種の食材を使ったレシピをご紹介します。旬の味わいを存分に楽しめるレシピばかりです。盛り付けや彩りにもこだわってみましょう。

➡ **主菜** **主食**

🍷 の魚をもっと美味しく

4～8ページで紹介！

10月オススメの野菜

長芋、きのこ、大根

今回は長芋、きのこ、大根を使ったレシピをご紹介します。レパートリーを増やすことによって、飽きずに食材を使うことができるので、無駄にならず使い切れますね！

➡ **主菜** **副菜** **もう1品**

🍷 の野菜をもっと美味しく

9～13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

24ページで紹介！

10月31日はハロウィンです。
ハロウィンをモチーフにした
スイーツをご紹介します！

お子さんと一緒にお絵かきを
楽しみながらデザートを
作りましょう♪



季節をもっと楽しく！★10月4ページ★



今月は

いか



の魚をもっと美味しく

主菜

いかは刺身に煮物、焼き物、炒め物、和え物にとレパートリー豊かな食材です。淡白な味わいはどんな味付けにもぴったりです！新鮮ないかはわたまで美味しくいただけるので、新鮮ないかが手に入ったら今回ご紹介するレシピにぜひチャレンジしてみてくださいね！

●いかの選び方



- ・透明感のあるもの
- ・目は澄んだ黒い色
- ・肉厚で身にハリがあるもの

いかは脂質が少ないので酸化しにくく、冷凍しても品質が落ちにくいです。きちんと処理してある冷凍いかなら、生で食べることもできます。

●いかの知っ得！ポイント

いかのワタは新鮮であれば、生のまま塩辛にできます。ワタを使って今回ご紹介するような煮物や焼きもののコクだしなどに使うとおいしいですよ。皮をむきたいかは、洗わないことが原則。水洗いすると味がおちてしまいます。ただし、いかは皮の間に水分があります。揚げ物にする際は、かならず皮をむいてしっかりと水気をふきとりましょう。



いかをもっと美味しく！

にら入りいかわた煮

Point

旬の味覚

和風

普通



215
Kcal

塩分
2.5
g

調理
時間
20分

●材料（2人分）

- ・いか … 1ぱい
- ・植物油 … 小さじ1
- (A)
 - ・いかのわた … 1ぱい分
 - ・にんにくのみじん切り … 1かけ分
 - ・ごま油 … 大さじ1
- (B)
 - ・信州みそ … 大さじ2
 - ・砂糖 … 大さじ1/2
 - ・酒 … 大さじ2
- ・にら … 1/2束
- ・一味とうがらし … 少々

●作り方

- ① いかはわたを抜き取る。胴は輪切り、足は2本ずつまとめて切りはなす。
- ② 中華なべに油を熱し、いかの胴と足をさっと炒めて取り出す。
- ③ ②のなべでAを炒め、いかわたをくずし入れて炒める。Bを加え、いかを戻し入れて1分炒め、刻んだにらを加えてさっと炒め合わせ、仕上げに一味とうがらしをふる。

★体に優しいポイント★

いかの濃厚なわたが、味わいにコクをプラスします。いかはできるだけ新鮮なものを用意しましょう。淡泊なうま味のいかに、にらの風味がアクセントとなり食欲をかきたてます。

季節をもっと楽しく! ★10月5ページ★



今月は

鮭

①



の魚をもっと美味しく

主食

今月は先月に引き続き、鮭を使ったメニューをご紹介します。
スパゲッティ1人分の目安は、乾麺の状態では80~100g、ゆでるとおよそ2.5倍になります。100グラムのスパゲッティは250gになると覚えておきましょう。
ちなみに、マカロニなどのショートパスタは、2倍増が目安です。

小松菜と鮭のクリームスパゲッティ



■ 材料 (2人分)

- ・スパゲッティ(1.7mm) ... 200g
- ・オリーブオイル ... 小さじ2
- ・薄力粉 ... 大さじ2
- ・小松菜 ... 150g
- ・鮭 ... 小2切れ(約140g)
- ・玉ねぎ ... 1/2個
- ・バター ... 20g
- ・牛乳 ... 400ml
- ・塩・こしょう ... 少量

■ 作り方

- ① 小松菜は根を切り、1枚ずつはがしてよく洗い、茎は4~5cmに切り、葉はざく切りにする。タマネギは繊維に直角に薄切りする。
- ② 生鮭の皮と骨を取って一口サイズに切り、塩・こしょうをふっておく。
フライパンにオリーブオイルを温め、さっと両面を焼く。小松菜を加え油が全体に回って鮮やかな色になったら一緒に取り出す。
- ③ たっぶりの湯に塩(1%)を入れスパゲッティを茹でる。(使用するスパゲッティのゆで時間で茹でる)
- ④ フライパンにバターをたしてタマネギを弱火で炒め、透明になったら小麦粉を加え、焦がさないように2~3分炒める。
牛乳を少しずつ加えてソースをのばし、②の小松菜と鮭を戻して2~3分煮る。
塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑤ 茹で上がったスパゲッティを加え、よく混ぜ合わせる。

肌寒くなってきたこの時期に
オススメのクリームスパゲッティ
です。
小麦粉がダマにならないように
少しずつ混ぜ合わせるのが
ポイントだよ!



季節をもっと楽しく！ ★10月6ページ★

今月は

鮭

②



の魚をもっと美味しく

主菜

今回は鮭の西京焼きをカラフルに彩ります。ピーマンを盛り付けるだけなので、手軽にできます。ちょっとした盛りつけのコツを覚えておくと、料理に高級感が加わります。今回は盛り付け方のポイントをご紹介します。

盛り付けも工夫しよう！

第一に、**立体感を出す**ことです。煮物や和え物は中央を高く盛るだけでもおいしそうに見えます。さらに赤と緑、紫と黄色などの**補色を上手に使う**と、よりそれぞれの食材の持つ色が引き立ちます。そして忘れてはならないのが、**食べやすい**ことです。食材の切り方や手の動きなどを考えましょう。

料理をおいしそうに見せるには、だいたいお皿の**6~7割程度**に料理を盛るとよいとされています。お皿いっぱい盛りつけられた料理はボリュームばかりが強調されてしまいます。また、料理の占める割合が少ないと上品に見えますが、空間を残しすぎるのは、おうちごはんでは非効率的。見た目はおいしさへの入り口です。料理と器のバランスを見極めて、ステキなおうちごはんを楽しみましょう。

鮭をもっと美味しく！

鮭のカラフル西京焼き

Point

旬の味覚

和風

普通

152
Kcal塩分
1.2
g調理
時間
10分

●材料（2人分）

・生鮭 … 2切れ
・塩 … 少々

(A)

・白みそ(西京みそ) … 100g
・酒 … 大さじ1 1/2
・みりん … 大さじ1 1/2

・ピーマン … 1/2個
・赤ピーマン … 1/2個

●作り方

- ① 鮭は塩をふり、30分くらいおいて水けをふく。
- ② Aを合わせてみそ床を作る。半量を密閉容器に入れ、鮭の皮目を下にして並べる。残りのみそ床をのせてふたをし、冷蔵庫で一晩寝かせる。
- ③ ピーマンはみじん切りにする。
- ④ ②のみそをぬぐい取り、熱したフライパンに表になる面を下にして焼く。焼き色がついたら返し、③をのせる。火が通るまで焼く。

★体に優しいポイント★

美容や健康に良い成分が詰まった鮭が丸ごと食べられる西京焼きです。みそ漬けにすると、冷蔵で2、3日、冷凍で約2週間保存できます。

季節をもっと楽しく！★10月7ページ★

今月は

さば

旬の魚で美味しいごちそう

主菜

秋においしいさばは、鮮度が命の魚です。さばのくさみが苦手な人は、唐辛子、酒、みそ、しょうがなどと組み合わせる調理するように工夫しましょう。梅干しの酸味も、さばのくさみを中和してくれます。煮魚にするときは、皮目に十字の『飾り包丁』を入れておくと、煮汁がしみ、くさを消す効果もあります。

●さばの選び方



- ・『さば紋』といわれる青緑色の斑紋が濃いもの
- ・身にも皮にもハリがあるもの
- ・切り口の角がピンと立っているもの

さばは鮮度が落ちるのが早い魚です。やわらかく見えるものは時間が経っているので避けましょう。

●さばの保存方法

魚は生のまま冷凍すると、解凍したときに出る水にうまみがとけ出してしまいます。さばなら、みそ煮にするなど調理してから冷凍するとよいでしょう。冷蔵保存する場合は、三枚におろして塩を多めにふり、3時間ほどおき、余分な水を出します、水で塩を洗い流してから水気をよくふき、半日ほど酢に浸して酢じめにします。

下ごしらえの手間をおしまないことが、さばを上手に保存するポイントです。

さばをもっと美味しく！

さばのカレームニエル

Point

旬の味覚

洋風

簡単

310
Kcal塩分
0.9
g調理
時間
20分

●材料 (2人分)

- ・さば … 2切れ(200g)
- ・塩 … 小さじ1/6 ・こしょう … 少々
- (A)
 - ・小麦粉 … 8g
 - ・カレー粉 … 小さじ1/3
- ・植物油 … 小さじ2
- ・バター … 5g
- ・赤ピーマン … 2個
- ・パセリ … 適量

●作り方

- ① さばは塩、こしょうをふって20分ほど置く。
- ② さばにAを薄くつける。フライパンに油を熱し、さばがきつね色になるまで両面を焼き、フライパンから取り出す。
- ③ 赤ピーマンは1cm角に切り、フライパンにバターを溶かし、軽く炒める。
- ④ 器に②、③を盛り、パセリを飾る。

★体に優しいポイント★

カレー粉ソテーでさばを香ばしく。表面がカリッとすくなくらい良く焼くとさらに香ばしさアップ！魚が苦手な方でもカレー粉の香りで食べやすくなります。

季節をもっと楽しく！★10月8ページ★

今月は

かき



旬の魚で美味しいごちそう

主菜

秋から冬にかけて旬を迎えるかきは、『まがき』という種類のかきです。まがきは、北海道を除く各地に生息しています。かつてヨーロッパやアメリカにいたまがきの仲間が一気に死滅した際、日本は稚貝を輸出して危機を救いました。そのおかげで最近では、フランス、アメリカ、オーストラリアなどでも養殖されています。

かきに含まれるミネラル

亜鉛

かきには亜鉛が含まれます。亜鉛は、味覚を正常に保ち、細胞の成長に欠かせない栄養素です。魚や海藻などが足りないと不足がちですし、加工食品を食べ過ぎると、亜鉛の吸収が妨げられ、『味覚障害』の原因になることもあります。

かきをもっと美味しく！

生食用と加食用の使い分けは？

『生食用』は、きれいな海から揚げて、一定時間、紫外線殺菌した海水の中で殺菌したものです。『加熱用』は、殺菌せず、水揚げしてすぐに出荷したものです。生食は避けましょう。つい生食用の方が新鮮だと思いがちですが、加熱用の鮮度が劣るわけではありません。生食用は殺菌時に少しうまみを失って、身がやせてしまうので、加熱用のほうが、うま味も栄養分も多いのです。今回は加熱用を使用しましょう！

かきと白菜のクリーム煮

Point

旬の味覚

洋風

普通

129
Kcal塩分
2.3
g調理
時間
30分

●材料（2人分）

- ・かき・・・100g
- ・白菜・・・1/8株(300g)
- ・豆苗・・・30g
- ・しょうが・・・1/2かけ
- ・植物油・・・大さじ1/2

(A)

- ・水・・・1/4カップ
- ・酒・・・大さじ1/2
- ・顆粒ブイヨン・・・小さじ1/2
- ・塩・・・小さじ1/3
- ・牛乳・・・1/2カップ
- ・水・・・小さじ2
- ・片栗粉・・・小さじ1

●作り方

- ① かきはざるに入れ、塩水に浸してふり洗いし、水けをきる。
- ② 白菜は4～5cm長さ、1.5cm幅の短冊切りにする。しょうがはせん切りにし、豆苗は根元を切り落とす。
- ③ 鍋に油、しょうがを入れて中火にかけ、香りが立ったら白菜を加えて炒める。
- ④ 全体に油がまわったら、混ぜ合わせたAを加えてひと煮する。牛乳を加え、煮立つ直前にかき、豆苗を加えて火を通す。
- ⑤ 水で溶いた片栗粉をまわし入れてとろみをつける。

★体に優しいポイント★

白菜の持ち味であるやさしい甘みがクリームになじんで深い味わいになります。海のミルクと陸のミルクの組合せはハズレなしの美味しさを楽しんでくださいね！

季節をもっと楽しく！★10月9ページ★

今月は

山芋



の野菜をもっと美味しく

副菜

野菜

1皿分

古くから栽培されてきた山芋は、胃腸にやさしい成分を含んでいます。ひとくちに山芋といっても種類はさまざまです。今回は長芋を使ったレシピをご紹介します。皮をむくときにかゆくってしまうなら、手に酢や塩をつけておくとかゆみがおさえられます。

●山芋の選び方



- ・長芋は黄みがかかった肌色の皮色をしていて、細かいひげ根があり、ふっくらと太いもの
 - ・いちょう芋は先端がふっくらと扇形になっているもの
 - ・大和芋は皮に湿り気があり、見た目のわりにずっしり重いもの
- 切ってあるものは、切り口がきれいな白色をしているものを選びましょう。

長芋をもっと美味しく！

●山芋の保存方法

山芋は乾燥を嫌う野菜。丸ごと買った場合は新聞紙に包んで、冷暗所で保存しましょう。切ったあとは切り口をラップで覆い、冷蔵庫の野菜室へ。真空パックのものも、室温ではなく野菜室に入れておきましょう。

すりおろしておけば冷凍保存も可能です。保存用のパックに入れ、うすく平らにならしてから冷凍庫へ。こうしておけば、必要な分だけ折って使えて便利です。解凍は自然解凍でOKです。

長芋と水菜のサラダ

Point

旬の味覚

和風

簡単

65
Kcal塩分
0.9
g調理
時間
10分

●材料（2人分）

- ・長芋 … 6cm(80g)
- ・水菜 … 40g
- ・大根 … 100g

(A)

- ・だし … 大さじ2
- ・しょうゆ … 小さじ1
- ・酢 … 小さじ2
- ・塩 … 少々
- ・ごま油 … 小さじ1
- ・練りわさび … 小さじ1/4

- ・削りがつお … 少々

●作り方

- ① 長芋と大根は皮をむいて3cm長さのせん切りにする。水菜は3cmに切り、水にさらしてシャキッとしたり水けをきる。これらを混ぜて器に盛る。
- ② ボウルにAの材料を混ぜ合わせてドレッシングを作り、食卓に出す直前に①にかけ、削りがつおをふる。

★体に優しいポイント★

生食できる和野菜を3つそろえて、さっぱりした仕上がりに。手早く作れるのも嬉しい1品です。長いものサクサク、水菜のシャキシャキと、軽快な食感が楽しめるコンビです。

季節をもっと楽しく! ★10月10ページ★

今月は



の野菜をもっと美味しく

もう1品

きのこ①

ローカロリーフードの代表、きのこにはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。比較的どんな食材にも合わせやすく、調理の幅も広いきのこの見分け方や保存方法、調理のコツを覚えて、秋の味覚を楽しみましょう！今回は3ページにわたって、きのこを使ったレシピをご紹介します。

●きのこの選び方



きのこを選ぶときにチェックしたいのが『かさ』の部分です。きのこ類全般にかさが開きすぎていないものがよいとされています。ぶなしめじはかさの小ぶりで開きすぎず、色の濃いもの。まいたけは全体的に肉厚で、じくにハリがあるもの。えのきだけは白くてハリがあり、べとつきのものを選びましょう。

なめこをもっと美味しく!

●きのこの保存方法

えのきだけは根元を切り落とすと鮮度が落ちます。少量ずつ使う場合は、根元を裂くように小分けにしましょう。

なめこはきのこの中でも傷みやすいもの。冷蔵庫に入れても2~3日中には使い切りましょう。風味が落ちますので、冷凍には向きません。エリンギも傷みやすいきのこ。高温と光に弱いので、ラップに包んで冷蔵庫へ入れて、なるべく早めに使いましょう



いろいろきのこの汁

Point

旬の味覚

和風

簡単

53
Kcal塩分
2.2
g調理
時間
15分

●材料 (2人分)

- ・しめじ … 1/2袋
- ・えのきだけ … 1/2袋
- ・しいたけ … 2枚
- ・なめこ … 20g
- ・金時にんじん … 20g
- ・豆腐 … 1/4丁

(A)

- ・だし … 2 1/2カップ
- ・酒 … 小さじ1
- ・しょうゆ … 小さじ1
- ・塩 … 小さじ1/2

- ・水溶きかたくり粉 … 適量
- ・万能ねぎ … 適量

●作り方

- ① しめじ、えのきだけは石づきを除いて2cm長さに切る。しいたけは半分に切ってから薄切りにする。
- ② 金時にんじんは薄い輪切り、豆腐は1cm角に切り、万能ねぎはざく切りにする。
- ③ なべにAを入れて煮立てて①、なめこ、金時にんじん、豆腐を加えて5~6分煮たら、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ④ 器に③を盛り、万能ねぎを散らす。

★体に優しいポイント★

きのこの香りとうま味を楽しむために、すまし汁風に仕上げます。なめこのとろみを生かした、やさしい汁物メニューです。

季節をもっと楽しく！ ★10月11 ページ★

今月は

きのこ②



の野菜をもっと美味しく

主菜

食用きのこのうち、栽培できるのは30種類ほどです。ヨーロッパではマッシュルーム、中国などのアジアではふくろたけ、日本ではしいたけやぶなしめじ、まいたけなどの栽培が盛んに行われています。一方、まつたけのように、生きた植物と共生しているきのこは、現在の技術では栽培が難しいといわれています。

●きのこの下ごしらえポイント

きのこ類は水洗いすると風味がとんでしまうので、かさの汚れをぬらしたペーパータオルでふき取る程度でOKです。汚れが気になるときは、ふきんでふくか、手早く水洗いして、水気をよくきりましょう。きのこを焼いたり炒めたりするときは、あらかじめ酒やワインをふっておくと縮みにくく、歯ごたえが残ります。

●きのこの調理ポイント

きのこを加熱するときのコツは、火を通しすぎないことと香りを閉じ込めることです。

炒め物や網焼きは火が通りすぎてしまうと、独特の食感が損なわれ、ベチャツとしてしまいます。

焦げ付かない程度の火加減で、しんなりしたら火を止めるくらいでOKです。

炊き込みご飯は、きのこを煮た汁でご飯を炊き、仕上げにきのこを入れて蒸らすとシャキシャキした食感が残ります。



まいたけをもっと美味しく！

たっぷりねぎとまいたけの
だし巻き

Point

旬の味覚

和風

普通

186
Kcal塩分
1.4
g調理
時間
15分

●材料（2人分）

- ・万能ねぎ … 20g
- ・まいたけ … 80g
- ・卵 … 4個
- ・だし … 大さじ4
- ・薄口しょうゆ … 小さじ2
- ・植物油 … 適量
- ・大根おろし … 40g

●作り方

- ① 万能ねぎ、まいたけは細かく刻み、まいたけはフライパンで炒めておく。
- ② ボウルに卵を割りほぐし、①、だし、しょうゆを加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ 卵焼き器をよく熱して油を敷き、②の半量を流し入れ、半熟状になったら手前から巻き込み、巻き終わったら油を敷き、②の残りを流し入れ、同じように巻き上げる。
- ④ ③を食べやすく切り分けて器に盛り、大根おろしを添える。

★体に優しいポイント★

卵とまいたけに含まれる栄養素が女性のきれいをつくるだし巻き卵です。先に細かく刻んだまいたけを「から炒り」することで、余計な水分が飛び、卵とよくなじみます。このひと手間でワンランク上の味に！

季節をもっと楽しく! ★10月12ページ★

今月は



の野菜をもっと美味しく

副菜

きのこ③

文献によって違いがありますが、世界には約300~1000種類ほどの食用きのこがあります。民族や地域によって好みに違いがあるそうです。食用きのこ見た目が良い似た毒きのこもあるので、野生のきのこなどはむやみに採らないよう気をつけましょう。

●きのこでだしをとろう

きのこはうま味成分が豊富に含まれるため、だしをとってもおいしいですね。単独でももちろんおいしいのですが、昆布と組み合わせると、**相乗効果**により、さらにうま味が増します。数種類のきのこを組み合わせるのも、風味が増すのでオススメです。きのこのうま味成分を引き出す酵素は、**60~70度**でよく働きます。**水からゆっくり煮出す**のが、うま味を引き出すコツですよ。

しめじをもっと美味しく!

10月25日は世界パスタデー

1995年10月25日にイタリアのローマで1回目の世界パスタ会議が行われました。このことを記念して制定されました。この日には、世界各国でパスタの魅力伝えるイベントが行われています。今回ご紹介する、いろいろきのこのガーリック炒めはパスタメニューにもオススメです。ゆでたスパゲッティと一緒に炒め合わせるだけで、簡単にごちそうパスタができます。ぜひ試してみてくださいね!

いろいろきのこのガーリック炒め

Point

旬の味覚

洋風

簡単

143
Kcal塩分
1.5
g調理
時間
10分

●材料 (2人分)

- ・しめじ … 1/2パック
- ・まいたけ … 1/2パック
- ・生しいたけ … 1/2パック
- ・エリンギ … 1/2パック
- ・にんにく … 2かけ
- ・植物油 … 大さじ2

(A)

- ・酒 … 大さじ1
- ・しょうゆ … 小さじ2
- ・塩 … 小さじ1/5
- ・こしょう … 少々

●作り方

- ① きのこは石づきを除き、ひと口大に切る。
- ② フライパンに包丁で押しつぶしたにんにく、油を入れて炒め、香りが出たら1を加え、焼き色がつかまで炒める。
- ③ Aで調味し器に盛る。

★体に優しいポイント★

きのこをふんだんに使ったクイックレシピです。まとめて作っておけば、付け合せやサラダ、トーストの具などにも応用ができます。

季節をもっと楽しく! ★10月13ページ★

今月は

大根



の野菜をもっと美味しく

副菜

野菜

1皿分

大根を下ゆでするときには米のとぎ汁を使うことが多いですね。これは、とぎ汁に含まれているデンプンが、大根独特の臭みや苦味などを吸着してくれるためです。とぎ汁がない場合は米を数粒加えてもOKです。水のみでゆでるより、マイルドに仕上がります。

●大根の選び方



- ・太くてずっしりと重量感のあるもの
- ・ひげ根が少なく、表面が白くてツヤがあるもの
- ・葉と茎が鮮やかな緑色のもの

太さのわりに軽いものは、鮮度が落ちて水分が抜けてしまっていることが多いので、避けたほうが無難です。

大根をもっと美味しく!

●大根の使いきり!ポイント

柔らかくくせない葉は、漬け物や炒め物、菜めしに。

辛味が弱いのでサラダや酢の物などの生食向き

甘いので煮物向き



辛みが強く繊維質が多めなので、大根おろしや漬け物がおすすめ

せん切り大根の炒め物

Point

旬の味覚

和風

簡単



76
Kcal

塩分
1.0
g

調理
時間
15分

●材料 (2人分)

- ・大根 ... 200g
- ・桜えび(素干し) ... 大さじ2
- ・しょうが ... 少々
- ・ごま油 ... 小さじ2
- ・塩 ... 小さじ1/4
- ・しょうゆ ... 小さじ1/3
- ・みりん ... 小さじ1
- ・あさつき ... 20g

●作り方

- ① 大根は少し太めのせん切りにする。
- ② あさつきは3cm長さに切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、せん切りにしたしょうが、さくらえびを炒め、香りが出たら①、②を加えて炒める。
- ④ 野菜がしんなりしたら、Aで調味する。


★体に優しいポイント★

ごま油のコクと、桜えびのうま味が大根のさっぱりとした味わいを引き立てます。色合いもきれいな1品なので、食卓を彩ります。

季節をもっと楽しく！★10月14ページ★

秋の収穫祭①

もう1品



秋になって、りんごが美味しい季節になってきたね！今回はりんごを使った美味しいデザートを紹介するよ。簡単にできるので試してみてね♪

10月1日は『コーヒーの日』


コーヒーはコーヒー国際協定によって、**10月1日**が**コーヒーの新年度**とされています。そこで新年の到来をお祝いして、この日がコーヒーの日として制定されました。

これは世界一のコーヒー生産国であるブラジルが、毎年9月が終わるまでに収穫を終えるコーヒー栽培のサイクルに合わせているそうです。ゆっくりコーヒーを味わいながらデザートを楽しんでみてはいかがでしょうか？


りんごの知っ得！ポイント


 りんごを選ぶときのポイント

りんごはつるが太く、しっかりしているものを選びましょう。皮にハリとツヤがあるかどうかも確認したいポイント。おしりの部分が黄色っぽいものは、まだ未熟なことが多いです。


 蜜のあるりんごは甘い？

りんごを持って、みて見た目よりずっしりと感じるものには蜜が詰まっています。蜜はりんごの成熟がすすみ、糖が飽和状態になって染みだしたものです。蜜の部分が特に甘いわけではありませんが、完熟した糖度が高いりんごによくみられます。



りんごのはちみつレンジ煮

Point

りんご活用

洋風

簡単

69
Kcal塩分
0.0
g調理
時間
5分

●材料 (3人分)

- ・りんご … 1個
- ・はちみつ … 小さじ2
- ・レーズン … 20g
- ・レモン汁 … 小さじ2

●作り方

- ① りんごは皮つきのまま縦6つに切り、芯を除いて乱切りにする。
- ② 耐熱性容器にりんごを入れてレーズンを散らしてはちみつとレモン汁を回しかけ、ラップをして電子レンジで3分加熱する。

★体に優しいポイント★

りんごはレンジで加熱した後、ラップをしたまま冷ますと、りんごが透き通って見た目にも美しくなります。

季節をもっと楽しく! ★10月15ページ★

秋の収穫祭②

もう1品

りんごのお酒とご一緒に

シードル(cidre)はりんごを発酵させて作るお酒です。フランスのノルマンディー地方、ブルゴーニュ地方で作られるものが知られています。シードルを蒸留したものがアップル・ブランデーで、そのうちの特定のものがカルバドスです。



イギリスではサイダー(cider)と呼ばれ、りんご酒のことをさします。『サイダー』は各国さまざまで、アメリカやカナダの一部ではアルコールを含まない非発泡の100%りんごジュース、日本や韓国では無色透明の炭酸飲料のことをいいます。

お酒は20歳を過ぎてから！
私は、りんごジュースで
楽しもう♪



りんごの知っ得!ポイント



りんごを保存するときのポイント

りんごはポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室に保存しましょう。量が多い場合は風通しの良い冷暗所に置いておくのがおすすめです。



りんごの表面のべたつきはワックス?

りんごの皮のツヤや、ちょっとベタベタしているのはワックスのせいではなく、りんご自体が出す『ろう物質』によるもの。アルコールや脂肪酸などが表面に出てくることで、りんごの水分が蒸発しないように守っているのです。特にベタベタした状態は『油上がり』といい、完熟したりんごにみられる現象です。

りんごのキャラメルソテー

Point

りんご活用

洋風

簡単

130
Kcal塩分
0.1
g調理
時間
15分

●材料 (2人分)

- ・りんご ... 1個
- ・バター ... 小さじ2 1/2
- ・砂糖 ... 大さじ2 1/4
- ・水 ... 大さじ1

●作り方

- ① りんごはくし形に切る。
- ② フライパンにバターを溶かし、①を入れて焼く。両面色よく焼けたら、少量の水で溶いた砂糖をまわしかけ、からめるように焼く。

★体に優しいポイント★

りんごは表面だけを焼くつもりで、食感を残すとおいしく仕上がります。

ヨーグルトと一緒にいただいても美味しいですよ!

季節をもっと楽しく！★10月16ページ★

秋の味覚！根菜を食べよう①

副菜

10月1日は『食物繊維の日』

10月1日を【1001】として、『せんい(ち)』という語呂合わせから、食物せんいプロジェクトによって制定されました。現代の日本人に不足しがちな食物繊維の摂取量向上を目的としています。

今回は、食物繊維を豊富に含むれんこんとごぼうを使ったレシピを2ページにわたってご紹介します。どちらも秋から冬にかけて旬をむかえる食材です。食物繊維を取り入れながら、旬の味覚を楽しみましょう。食物繊維は、便をやわらかくしてかさを増やす、腸内善玉菌のエサとなり、腸内環境を整えるなどの効果がよく知られていますね。他にも、そしゃくの回数を増やして満腹感を促す、血糖値の急上昇を防ぐ、血中コレステロール値を低下させるなどの効果があります。現代の日本人には不足しがちな食物繊維を補うためにも、根菜メニューをとり入れてみませんか？

れんこんの知っ得！ポイント

シャキシャキした歯ごたえが魅力のれんこんですが、部位によっても食感が異なります。節までの長さが短めで小さく、丸に近い形をしているのは、れんこんの先端部分です。この部分は柔らかいので、きんぴらやサラダに向いています。一方、太めの円筒形に近い形のもののはれんこんの中ほど～根元の部分です。歯ごたえのある部分ですので、煮物や天ぷら、フライに向いています。さらに出回り時期によっても食感が変わり、晩夏～秋のれんこんはシャキシャキした歯ざわりですが、寒くなるにつれてデンプンが増え、むっちりとした食感になります。

今回ご紹介するレシピもお好みの部位で楽しんでみてくださいね！

焼きれんこん
ごまチーズ風味

Point

旬の味覚

洋風

簡単

65
Kcal塩分
0.2
g調理
時間
10分

●材料 (2人分)

- ・れんこん ... 100g
- ・植物油 ... 小さじ1/2

(A)

- ・すりごま(白) ... 小さじ1
- ・粉チーズ ... 小さじ1

●作り方

- ①れんこんは皮をむき、大きめの乱切りにして酢水にさらす。
- ②Aを混ぜ合わせておく。
- ③フライパンに油を熱し、水けをきった1を入れて弱火でじっくり焼く。焼き色がついたら他の面も同様に焼く。
- ④れんこんに火が通ったら②を入れ、混ぜながら全体にからめるように焼く。

★ お好みで最後に粗挽き黒こしょうをプラスしても美味しいですよ！

★体に優しいポイント★

シンプルに焼いただけでも美味しいれんこんに、すりごまと粉チーズでコクとうま味をプラスしました。お弁当にもオススメです。

季節をもっと楽しく！ ★10月17ページ★

秋の味覚！根菜を食べよう②

副菜

ごぼうを食べよう！



ごぼうは野菜の中でも**食物繊維の含有量がトップクラス**です(100gあたり5.7g)。今回はそのごぼうをたっぷり使ったメニューをご紹介します。

泥つきのごぼうは、水でよく洗いましょう。皮の近くに風味や栄養がありますので、皮は**薄めにこそげ落とす**程度にします。ごぼうの香りが苦手であれば、きれいに洗うだけで皮はむかなくても大丈夫です。

ごぼうはアクが強い野菜ですので、切ったら水にさらしてアク抜きをしましょう。あまり長時間さらすと、栄養分が失われてしまうので**5～10分程度**がオススメです。水にさらす代わりにさっとゆでてもOK。変色が気になる場合は、酢水を使えば白く仕上がりますよ。下ゆでして冷凍保存も可能なので、ささがきと細切りの3種類に切って冷凍しておくとう便利。調理するときは凍ったまま調味液に入れればOKです。

調味料の知っ得！ポイント

今回のレシピでも使用しますが、酢には**クエン酸**が含まれます。クエン酸は、カルシウム吸収を高めたり、疲労回復にも役立ちます。また、食材を酢水にさらすのは、ごぼうやれんこんに含まれる**フラボノイド**色素などの酸化酵素の働きを抑え、褐変を防ぐためです。

同じ酢の仲間である**バルサミコ酢**はぶどう果汁が主原料です。イタリアで作られている伝統的な醸造酢で、サラダやマリネ、肉料理のソースなどによく利用されています。**しょうゆとの相性も良い**ので、ぶり大根や鶏肉の煮物などの和食にも試してみてくださいね。今回は練りごまやしょうゆ、砂糖と組み合わせたごま酢を使用したさっぱりメニューをご紹介します。ごぼうをサラダ風にして楽しめるので、レパートリーにぜひ加えてみてくださいね。

ごぼうのごま酢あえ

Point

旬の味覚

和風

簡単

69
Kcal塩分
0.6
g調理
時間
10分

●材料 (2人分)

・ごぼう … 100g
・かいわれ大根 … 10g

(A)

・練りごま … 小さじ1 1/2
・砂糖 … 小さじ1
・しょうゆ … 小さじ1 1/3
・酢 … 小さじ2
・だし … 小さじ2

●作り方

- ① ごぼうはせん切りにして酢水にさらし、水けをきって沸騰湯で4～5分ゆでる。
- ② かいわれ大根は根元を除き、半分の長さに切る。
- ③ 練りごま、砂糖、しょうゆを混ぜ、酢、だしを加えてのばし、①、②をあえる。

★体に優しいポイント★

練りごまがごぼうの素朴な味わいを引き立てます。あえてから時間がたっても水けがでにくいあえ物です。

季節をもっと楽しく！ ★10月18ページ★

豆腐の日には豆腐を食べよう！

主菜

10月2日は『豆腐の日』

日本豆腐協会によって、豆腐のPRを目的に『とう(10)、ふ(2)』の語呂合わせから、1993年(平成5年)に制定されました。

夏は冷奴、冬は鍋、と日本の食生活に欠かせない豆腐。良質なたんぱく源であり、体にうれしい栄養素がたくさん含まれています。また、豆腐は、そのヘルシーさから、世界中で注目されている食材です。厳密に言うと、英語では『soybean curd』とありますが、単語として『tofu』で定着しているそうです。『tofu』は、アメリカやイギリスなどの英語圏だけでなく、ドイツ語圏、フランス語圏、イタリア語圏など、世界のさまざまな言語圏の共通語になっています。



豆腐の知っ得！ポイント

豆腐の8～9割は水分で、残りの1～2割が大豆でできています。

全体のわずか1～2割でも、昔ながらの製法で豆腐1丁に用いられる大豆の量は、**木綿豆腐で350粒、絹ごし豆腐で450粒**にもなります。何気なく食べているひと口の豆腐にも、大豆の栄養がぎゅっと詰まっているんですね。

豆腐は大豆の栄養がそのまま生かされた食品で、**大豆より消化が良いのが特徴**です。

良質なたんぱく質をはじめ、栄養素の代謝を促すビタミンB群、丈夫な骨をつくるカルシウム、貧血を予防する鉄、細胞の生成に必要な亜鉛なども含まれています。

今回は豆腐の日になみなみ、豆腐を使ったメニューをご紹介します！



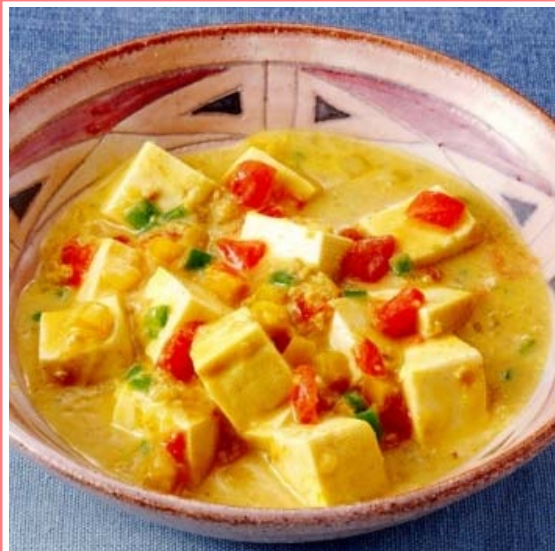
カレー豆腐

Point

豆腐の日
レシピ

エスニック
他

普通



219
Kcal

塩分
1.3
g

調理
時間
20分

●材料 (2人分)

- ・綿豆腐 … 200g
- ・豚ひき肉(脂身なし) … 50g
- ・玉ねぎ … 60g ・にんにく … 2g
- ・トマト … 60g ・ピーマン … 20g
- ・黄ピーマン … 20g
- ・植物油 … 小さじ1/2
- ・小麦粉 … 大さじ1弱
- ・カレー粉 … 小さじ1

(A)

- ・コンソメの素 … 1g
- ・水 … 1/2カップ ・牛乳 … 1/2カップ
- ・塩 … 小さじ1/4 ・しょうゆ … 小さじ1/2

●作り方

- ① 豆腐は水けをきって、1.5cm角に切る。
- ② 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ③ トマトはあらみじん切りにし、緑、黄ピーマンはそれぞれみじん切りにする。
- ④ なべに油を熱し、2をよく炒め、ひき肉を加えて炒める。ひき肉がパラパラになったら小麦粉、カレー粉を振り入れて混ぜ、Aを加えてよく混ぜる。煮立ったら火を弱め、4～5分煮こみ、塩を入れ①、③を加えてさらに煮る。しょうゆを入れて味を調え、器に盛る。

★体に優しいポイント★

ピリ辛で食欲増進！牛乳が入っているのでマイルドな仕上がります。お子さんからお年寄りまで家族全員で楽しめる料理です。

季節をもっと楽しく! ★10月19ページ★

体育の日

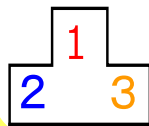
主菜

スポーツの秋

外で元気に体を動かそう



10月10日は体育の日です。運動をするのに適した季節となってきましたので、外で元気に体を動かしたいですね。元気に体を動かすために、食事でも気を使いたいポイントのひとつ。運動後は、傷んだ筋肉を早く修復し、回復を早める食事をとりましょう。スポーツをした後、筋肉疲労の回復を早める栄養素のひとつとして、BCAAがあります。BCAAとは、20種あるアミノ酸のうち、ロイシン、イソロイシン、バリンの3種類のことで、運動前や運動後にとると、筋肉の増強や筋肉の疲労回復に役立ちます。BCAAは、体内で合成できないので、もととなるたんぱく質をしっかりとります。今回はお弁当にもおすすめの、簡単メニューをご紹介します。



お弁当を持って出かけよう!

運動の間に食べる子供の昼食として好ましいのはおにぎりやバナナ、エネルギー飲料などの糖質を中心にしたものがオススメ。フルーツは水分、糖分やビタミンの補給ができます。油の多い食事は消化に時間がかかるためよくありません。また、傷みにくいように少し濃い目の味付けにしましょう。

水分補給も大事!

ランニング時は体温が上昇しているので、5℃~15℃くらいの温度の飲み物を15~30分おきに100ml程度補給します。「のどが渴いた」というときには、体内で脱水が始まっていますので、そうなる前にこまめに補給しましょう。



豆腐とはんぺんのふわふわ焼き

Point

お弁当に
オススメ

和風

普通

165
Kcal塩分
1.3
g調理
時間
15分

●材料 (1人分)

- ・木綿豆腐 … 1/4丁(75g)
- ・はんぺん … 1/2枚(50g)
- ・グリーンピース(冷凍) … 15g
- ・コーン(冷凍) … 15g
- ・玉ねぎ … 15g
- ・かたくり粉 … 大さじ1
- ・塩 … 少々

●作り方

- ①木綿豆腐はしっかり水きりしておく。
- ②玉ねぎはみじん切りにして、耐熱容器にグリーンピース、コーンと一緒に入れ電子レンジ(500W)で1分加熱し、ざるにあげて冷ましておく。
- ③はんぺんをビニール袋に入れ手でつぶす。そこに①を入れてよく混ぜるようにつぶす。
- ④③のビニール袋に②にかたくり粉をまぶしたものを、塩を加えてよく混ぜる。そのままビニール袋の中で好みの形に成型する。
- ⑤フライパンに④を成形したものを置き、中火で焼き色が付くまで焼く。同様に裏、側面も焼く。

★フライパンはフッ素樹脂加工のものを使用

★体に優しいポイント★

ビニール袋を上手に使うと手も汚れず洗い物もなし! 焼き目はしっかりつけましょう。たねがやわらかく手につきやすいので、ビニール袋での成形がオススメです。

季節をもっと楽しく！ ★10月20ページ★

10月10日はお餅の日！

主食

日本の伝統食のひとつであるお餅は、簡単に調理でき、様々な料理に使うことができますが、**エネルギー供給源**としても優れています。特にスポーツ時のエネルギー供給源として優れており、実際にマラソン選手が取り入れたり、**持久力を必要とするスポーツ**に効果が認められています。そこで全国餅工業協同組合がスポーツや健康にふさわしい食品として、2010年にスポーツと健康を目的とした祝日である体育の日に制定しました。また、お餅が膨らんだ姿を横にすると『10』に見えたり、切り餅と丸餅を並べて『10』に見える事も理由のひとつだそうです。

今回はお餅の日にちなみ、お餅を使ったアレンジレシピをご紹介します。



もちピザ

味付け楽々♪

■ 材料 (2人分)

- ・切り餅 … 2個
- ・エバラ黄金の味 … 大さじ1
- ・ピザ用チーズ … 適量
- ・サラダ油 … 適量
- ・刻み海苔 … 適宜



お好みに、予め炒めておいたピーマンや玉ねぎなどの野菜をのせてもよいですね！
彩りもキレイです。



■ 作り方

- ① フライパンに油を熱し、1cm角に切った餅を転がしながら焼く。
- ② 柔らかくなってきたら黄金の味を回しかけ、チーズをのせて蓋をし、チーズが溶けたら、出来上がり。

季節をもっと楽しく！★10月21ページ★

豆乳をもっと活用！

主菜

10月12日は『豆乳の日』

日本豆乳協会が豆乳についての理解や関心を深めることを目的に、10月12日を豆乳の日と2008年に制定しました。(登録は2012年)

なぜ10月12日が豆乳の日になったかという、10月は1年の中で2番目に記念日が多い月であり、10月は体育の日や健康についての活動が多い月であること、『10(とう)2(にゅう)』の語呂合わせから12日となりました。

豆乳は次の3種類に分類されます。

『(無調整)豆乳』、『調製豆乳』、『豆乳飲料』です。

これらの違いは右の知っ得！ポイントで説明します。

無調整豆乳と調製豆乳では『せい』の字が異なります。面白いですね！

ご自分の好きな豆乳を選んでみてくださいね。



豆乳の知っ得！ポイント

- (無調整)豆乳
大豆固形分8%以上
- 調製豆乳
大豆固形分6%以上
無調整豆乳に塩や砂糖などで飲みやすくしたもの
- 豆乳飲料
果汁入り … 大豆固形分2%以上
その他 … 大豆固形分4%以上
(紅茶味、抹茶味などのフレーバー豆乳)
調製豆乳に果汁やフレーバーで味付けしたもの

スープなどの料理に使うときは、味付けのしていない無調整豆乳、お菓子や飲み物、スムージーなどは砂糖の入っている調製豆乳と使い分けてもよいですね。

たらとときのこの豆乳煮

Point

旬の味覚

エスニック
他

簡単



172
Kcal

塩分
1.3
g

調理
時間
20分

●材料 (2人分)

- ・生たら … 2切
- ・エリンギ … 1/2パック
- ・まいたけ … 1/2パック
- ・しめじ … 1/2パック
- ・マッシュルーム … 5個
- ・オリーブ油 … 小さじ2

(A)

- ・塩 … 少々
- ・カレー粉 … 小さじ2
- ・豆乳 … 2/3カップ
- ・白みそ … 大さじ1

・香葉適宜

●作り方

- ① たらは塩こしょう(分量外)を薄くして、2~3つに切る。
- ② エリンギとまいたけ、しめじは石づきをとって手でほぐす。マッシュルームは2つか4つに切る。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、たらを両面色よく焼く。
- ④ ②を加えて軽く炒めたら、Aを入れ汁けが半分になるまで煮詰める。
- ⑤ 器に盛り、お好みで香葉を飾る。

★体に優しいポイント★

カレー粉と豆乳のソースに、隠し味の白みそが入るので、和食党の方にもきっと満足いただけます。低カロリーのたらに食物繊維たっぷりのきのこを合わせて、満足感を得ながら肥満防止にも。

季節をもっと楽しく！★10月22ページ★

ごちそう豆乳デザート

もう1品

引き続き、豆乳を使ったメニューをご紹介しますよ！
豆乳を使った簡単アイスだよ。ゆであずきの甘さを活用するので、材料も2種類だけ！

小豆の知っ得！ポイント

小豆は天候の影響を受けやすく、年ごとに出来、不出来の差が激しく、不作の年が続いたりすると、『赤いダイヤ』と呼ばれるほど、高価になることもあります。小豆は、密閉した容器に入れて、直射日光の当たらない涼しいところで保管しましょう。冷蔵庫もオススメです。温度や湿度が上がると、カビが生えたり、害虫が発生しやすくなるので、くれぐれも気をつけましょう。長期間保存する場合は冷凍保存という手もあります。小豆は、皮が破れて煮くずれしやすいため、水に浸すことなく、さっと洗って水からゆでましょう。アクが出てくるので、何度かゆでこぼしをして取り除きます。その後、小豆がやわらかくなるまでゆでます。途中でゆで汁が少なくなってきたら、何度か差し水(びっくり水)を行います。これは、小豆がゆで汁の表面から出て、ゆでむらが生じるのを防ぐためです。

10月31日は『日本茶の日』

1191年の10月31日にあたる日に、臨濟宗の開祖・栄西が宋から茶の種子と製法を持ち帰ったといわれています。この日を『日本茶の日』として制定されました。

このとき栄西はお茶の淹れ方も伝えたそうですが、これが現在飲まれている抹茶の元になったそうです。冷たいアイスと温かいお茶をゆっくり楽しんでよいですね！

ほっと一息



豆乳小豆アイス

Point

豆乳の日
レシピ

和風

簡単

132
Kcal塩分
0.1
g調理
時間
15分

●材料 (2人分)

- ・豆乳 …… 1/2カップ
- ・あずき(ゆで) …… 100g

●作り方

- ① 豆乳、あずきを混ぜ合わせ、冷凍庫で時々混ぜながら冷やし固める。

★体に優しいポイント★

乳脂肪ゼロのうれしい手作りアイス。ビニール袋に入れて固めれば、そのまま麺棒でたたいて崩せます。あずきの味わいを存分に楽しめるアイスです。

季節をもっと楽しく！ ★10月23ページ★

秋本番！スープで温まろう

もう1品

10月13日は『豆の日』

豆の日は2010年に全国豆類振興会によって制定されました。

いにしえより、旧暦の8月15日には十五夜、9月13日には十三夜と、月を愛でる習慣がありました。今では月見団子を備えるのが一般的となっていますが、昔はその頃収穫される作物として、十五夜には里芋を、十三夜には豆類をお供えて食べていました。このことから、十五夜を『芋名月』、十三夜を『豆名月』と呼んでいました。このことにちなみ、新暦にすると年によって日付がずれてしまうため、日付は月遅れの10月13日に制定されました。

豆の歴史は古く、日本では縄文時代の遺跡から石器などと一緒に小豆が見つかっています。南米では紀元前8000年～7000年ごろにはすでにいんげん豆が栽培されていたそうです。

豆の知っ得！ポイント

豆の種類は大変多く、マメ科の植物は18000種もあり、そのうち食用になっている主なものは約70種類です。

豆類にはたんぱく質や糖質、ビタミン類やミネラル、食物繊維が含まれています。普段の食事に取り入れたい食材のひとつですね。

今回使用する大豆は『畑の肉』と呼ばれるほど、肉類に匹敵する量のたんぱく質が含まれています。

大豆(乾燥)の約30%はたんぱく質です。また大豆たんぱく質は消化吸収が肉や卵に比べてよいのが特徴です。

アメリカでは『大地の黄金』と呼ばれているそうです。

今回は大豆と大豆からできた豆乳を使った体の温まるスープをご紹介します。



体を温める豆乳スープ

Point

豆乳の日
レシピ

洋風

普通

229
Kcal塩分
1.3
g調理
時間
20分

●材料 (2人分)

- ・じゃがいも … 小1個
- ・玉ねぎ … 1/4個
- ・にんじん … 40g
- ・セロリ … 30g
- ・ベーコン … 20g
- ・大豆(水煮) … 40g
- ・オリーブ油 … 大さじ1
- ・水 … 1 1/4カップ
- ・スープの素 … 1/2個
- ・豆乳 … 1カップ
- ・塩、こしょう … 各少々
- ・パセリ … 適宜

●作り方

- ① 材料はすべて8mm程度の角切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、材料をすべて炒める。
- ③ 水、スープの素を加え、材料がやわらかくなるまで煮る。
- ④ 具材が煮えたら、豆乳を加え、塩、こしょうで味をととのえて器に盛り、あればパセリを飾る。

★体に優しいポイント★

豆乳を甘くない野菜ジュースに替えれば、ミネストローネ風のスープになります。パスタを折って加え、一緒に煮るのもおすすめです。

季節をもっと楽しく! ★10月24ページ★

ハロウィンパーティー

10月31日はハロウィンです。ハロウィンカラーといえば黒とオレンジです。お菓子のパッケージなどには、紫もよく使われていますね。黒は冬、闇、死者などを、オレンジは収穫、光、太陽などを表しています。おうちごはんではハロウィンを楽しむなら、黒やオレンジを上手に取り入れたテーブルコーディネートがオススメです。ハロウィン気分がもっと盛り上がるかもしれませんよ。



お絵かきハロウィンホットケーキ

■ 材料 (2人分)

- ・森永ホットケーキミックス … 150g
- ・卵 … 1個
- ・牛乳 … 100cc
- ・かぼちゃ(冷凍) … 80g
- ・森永純ココア … 小さじ2
- ・森永ケーキシロップ<メープルタイプ> … 適量
- ・バター … 適量

自分の好きな絵を描いて楽しんでくださいね！
お子様と作る際にはやけどに注意しましょう。



■ 作り方

- ① かぼちゃはレンジで約3分加熱をする。皮を取り除き、裏ごしする。* やけどに注意。
- ② ボウルに卵を割りほぐし、牛乳を加えて混ぜる。ホットケーキミックスを加え、さっくり混ぜ合わせる。
- ③ ②のホットケーキ生地から、小さじ2を別のボウルに取り、純ココアを混ぜる。
- ④ ②の生地に①を加え、混ぜる。
- ⑤ オープンシートをコルネ状にし、③を詰める。先端を切り、160℃に設定したホットプレートにハロウィンの絵を描く。
* ジャック・オ・ランタン、黒猫、魔女の帽子、お化け…など。
- ⑥ ⑤の表面が乾いたら上に④を流し、ぶつぶつと泡が出たらひっくり返して裏面を焼く。
- ⑦ お好みで、バターとケーキシロップをかけていただく。
※レンジの加熱時間は、機種によって異なります。レシピ内の時間は700wの場合です。

