

～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月号でもお話ししたように、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27年度 生産額ベースでは66%) 日本の食料自給率は長期的に低下傾向にあり、これは米や野菜などの食料自給率の高い食料を中心とした食生活から、畜産物や油脂、加工食品などを多くとる食生活に変化してきたことが要因としてあります。これらの食料は飼料も含めて輸入に頼ることが多いため、食料自給率が低下してきているのです。世界規模で食料問題が続いているので、このまま継続して多くの食料を輸入することが難しくなる日がある可能性もあります。国内でとれる米や野菜をしっかりと生活にとり入れていきたいですね。

今月は『野菜を食べよう月間』です。東北でも美味しい野菜がたくさんとれます。野菜を調理するうえでポイントを学び、もっと野菜を食卓にとり入れてみましょう。

野

菜をもっと美味しく食べよう！ クイズ

Q1 全ての野菜において基本となるのが、「切る方向」。その特徴について適切なものは？

- A. 繊維に沿って切ると、歯ごたえがよい B. 繊維を断ち切ると、シャキッとする
C. 繊維に沿って切ると、やわらかい D. 繊維を断ち切ると、火の通りが遅くなる

Q2 次の切り方で、1切れの太さが太い順になっているものは？

- A. 細切り > せん切り > 針切り B. 細切り > 針切り > せん切り
C. せん切り > 針切り > 細切り. D. 針切り > 細切り > せん切り

?



いくちゃん

◆ 答え ◆

Q1 A. 繊維に沿って切ると、歯ごたえがよい

「おいしい」は下ごしらえから。もちろん、味付けや火加減も大切ですが、食材や調理に合った切り方をすることで、食材がよりおいしくなるのです。普段何気なく行っている「切る」という動作に注目してみましょう！野菜を切るときに必ず意識してほしいのが、繊維の方向。大根やにんじんなど細長いものは、繊維が縦に走っています。せん切りや薄切りでも、繊維の方向によって食感や味わいが変わります。

繊維に沿って切ると、シャキッとした歯ごたえになります。例えば、大根サラダ、チンジャオロースのピーマンなど、食感を残したい場合は、縦に切れば、食感が残ります。

一方、繊維を断ち切ると、食感はやわらかく火の通りがよくなります。キャベツのせん切り、玉ねぎの薄切りなどは、好みで使い分けると良いでしょう。

さて、Q2にもある、せん切り、細切り、針切りですが、違いが分かりますか？気になる答えは次のページでご紹介します！

日々の生活に取り入れてみよう 知っ得！野菜をもっと美味しくいただくポイント

★切り方のポイントをおさえて、もっと美味しく！

1ページの答え Q2

A. 細切り > せん切り > 針切り

細切り、せん切り、針切りは、いずれも材料を細長く切る切り方です。細切りとは、細長く切ること全般を指し、せん切りより太めです。せん切りは、千切り、織切りとも表記され、線のように細く切るのが特徴です。キャベツや大根、にんじんなど、あらゆる材料に用いられます。針のように細くせん切りにしたものを針切りといいます。針しょうがが代表的で、煮物などの盛り付けに利用されます。ほかにも下記のように様々な切り方があります。料理によって使い分けましょう。



知っ得！ポイント

野菜の切り方やむき方は、**野菜の形状を生かしたもの**が多いです。また、切り方が違うと、同じ料理・同じ味付けでも、**食感や調味料の含み方が異なります**。今回は代表的な切り方をご紹介します。

- くし形切り 平面から見ると楕の形に似ていることからついた呼び名で、トマトや玉ねぎなど球形の材料を縦に放射状に切り分けることです。
- いちょう切り 銀杏の葉の形に似ていることからついた呼び名で、にんじんや大根など円筒形の材料を縦に4等分し、均一な厚さで切る方法です。
- ささがき 笹の葉に似ていることからついた呼び名で、きんぴらごぼうが代表的な料理です。**材料を回しながら、削るように切ります。**
- シャトー切り にんじんやじゃがいもを面取りをするように表面を丸くし、ラグビーボールのような形にします。グラッセ以外にも、シチューなどに用いられることもあります。
- 蛇腹切り きゅうりに細かい切り込みを入れて、蛇腹のように切る方法です。酢の物やあしらいに用いられます。

★冷凍庫を上手に活用しよう！

買ってきた食品をとりあえずそのまま冷凍庫へ...こんな冷凍していませんか？冷凍庫へ入れる前のひと工夫で、おいしく安全に保存ができ、さらに栄養をアップさせることもできます。賢いフリージング方法を覚えて活用しましょう。

葉野菜 ... そのまま冷凍すると冷凍中に水分が抜け、スカスカになってしまいます。ほうれん草なども生のまま冷凍すると、含まれる酵素のはたらきで黒ずんでしまったり、ベチャベチャになってしまいます。これを防ぐためには、**かるく下ゆでしてから冷凍**するのがオススメです。ゆでることで酵素のはたらきがストップし、冷凍中の味や栄養の劣化が防げます。

実を食べる野菜 ... 冷凍した状態で劣化が進みにくい、なすやトマト、玉ねぎなどの野菜は丸ごと冷凍するのがオススメです。ただし、かぼちゃなどの硬い野菜は向きません。きのこも水分がすくないので、そのまま冷凍できます。

食材によって差はありますが、**2週間～1ヶ月程度**で使い切るほうが良いでしょう。



大根おろしやとろろはすりおろしてから冷凍すると、自然解凍して、そのまま食卓で使うことができます。



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！

11月オススメの魚介

ほたて, かき, 鮭

今回は、4種の食材を使ったレシピをご紹介します。
かきと鮭は旬の野菜と一緒に味わうごちそうメニューもご紹介していますので、ぜひ試してみてくださいね！



主食 **主菜**

の魚をもっと美味しく

4~7ページで紹介！

11月オススメの野菜

ねぎ, 白菜, さつまいも

今回はねぎ、白菜、さつまいもを使ったレシピをご紹介します。
どのレシピも食材をまるごと楽しめるような、食材本来の美味しさを生かしたメニューばかりです。



副菜 **もう1品**

の野菜をもっと美味しく

8~10ページで紹介！

11月オススメのメニュー

今月のオススメは

14ページで紹介！

11月17日はボージョレー・ヌーヴォーの解禁日です。ワインに合う簡単メニューをご紹介します！

13ページのほかにも、ワインマークがあるページは、ワインに合うメニューです。



• ワインマークに注目！



季節をもっと楽しく! ★11月4ページ★

今月は

ほたて



の魚をもっと美味しく

主食



ほたての多くは養殖もので、稚貝から成貝になるまで3年かかります。身がふっくらとして旨みが濃くなる時期は5月～7月頃と、産卵に向け卵巣や精巣が大きくなる前の11月～12月にかけてです。養殖ものでも、天然ものでも味に大差はありません。

●冷凍ほたての調理ポイント

冷凍のほたては、皿にキッチンペーパーを敷き、ほたてを重ねないように並べ、ラップをかけて冷蔵庫で解凍します。水洗いしてから調理します。

あまり時間がないときは、凍ったまま密閉袋に入れ、ボウルに立てかけ、袋に流水をかけて解凍してもOKです。

ほたてをもっと美味しく!

●殻つきほたての調理ポイント

殻つきのほたては、どうやって保存したらいいか? ちょっと迷ってしまうかもしれません。殻つきの場合は、殻からはずすのが正解。ウロと呼ばれる黒い部分とえらを取り除く下処理をしてから冷蔵保存します。生ものなので、できるだけ早めに食べるようにしましょう。

冷凍するときは、貝柱を軽くボイルしてから、あら熱をとり、キッチンペーパーで水気をふき、密閉式の袋に入れて保存しましょう。

ほたてドリア

Point

旬の味覚

和風

普通



557 Kcal

塩分 1.9 g

調理時間 20分

●材料 (2人分)

- ・ほたて貝柱 ... 小6個
- 《ホワイトソース》
 - ・植物油 ... 大さじ1
 - ・小麦粉 ... 大さじ1 1/2
 - ・牛乳 ... 1カップ
 - ・スープ(洋風だし) ... 1/4カップ
 - ・塩、こしょう ... 各少々
- ・ブロッコリー ... 1/4株
- ・ごはん ... 2カップ
- ・ピザ用チーズ ... 80g

●作り方

- ① ほたて貝柱は油をふき込んだフライパンで両面をさっと強火で焼き、2枚のそぎ切りにする。
- ② ホワイトソースを作る。なべに油と小麦粉を入れ、弱火で焦がさないように炒める。牛乳、スープを加えてなめらかに溶きのばし、1～2分弱火で煮込んで塩、こしょうで味をととのえる。
- ③ ブロッコリーは小房に分けて固めにゆでる。
- ④ キャセロールなどの耐熱皿に油少々(分量外)を塗り、②のソース1/3量を敷く。ごはんを広げて重ね、①と③を散らしてのせ、残りの②のソースをかける。チーズを散らし、200度のオーブンでこんがり焼き色がつくまで焼く。

★体に優しいポイント★

ほたてとブロッコリーがごろっと入った、食べごたえのあるドリアです。ほたてとブロッコリーの甘みと乳製品のまろやかな風味がよく合います。

季節をもっと楽しく! ★11月5ページ★



今月は

かき



の魚をもっと美味しく

主菜



この時期旬をむかえる『まがき』は、『夏がき』ともいわれる『岩がき』に比べると粒が大きいのが特徴です。また『生食用』と『加熱用』を比べると、『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。今回のレシピは『加食用』を使用しましょう!

●かきの下処理ポイント

生食する場合でも、加熱する場合でも、調理する直前にかきのヒダなどに付着している汚れをしっかりと落としましょう。大根おろしに入れて、大根おろしが黒っぽくなるまで洗います。

大根がない場合は、海水に近い塩水(水1リットルに塩大さじ2程度)で洗ってください。

雑菌がつきやすいので、下処理をしたらすぐに食べるか、調理しましょう。

かきをもっと美味しく!

11月21日はカキフライの日!

11月はかきが美味しくなる時期で、21日はフライの語呂合わせから、11月21日がカキフライの日として制定されました。

カキフライの日に、旬のカキフライをいただきましょう。カキフライに欠かせないタルタルソースですが、カロリーが気になる方のためにヨーグルトで作るヘルシータルタルソースをご紹介します。ぜひ試してみてくださいね!

カキフライ ヘルシータルタル

Point

旬の味覚

洋風

普通



240
Kcal

塩分
2.9
g

調理
時間
25分

●材料 (2人分)

- ・かき ... 200g
- ・塩 ... 小さじ1/4
- ・こしょう ... 少々
- ・小麦粉 ... 適宜
- ・卵 ... 適宜
- ・パン粉 ... 適宜
- ・揚げ油 ... 適宜
- ・玉ねぎ ... 30g

(A)

- ・プレーンヨーグルト ... 1/4カップ
- ・カッテージチーズ ... 30g
- ・粒マスタード ... 小さじ1/2
- ・塩 ... 小さじ1/5
- ・こしょう ... 少々

《付け合せ》

- ・レモン ... 1/4個
- ・ルッコラ ... 1袋
- ・フルーツマト ... 1個

●作り方

- ① かきはザルに入れて洗い、水けをよくふいて下味をふる。小麦粉を薄くつけ、溶き卵、パン粉をつける。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、塩を振ってしんなりしたら水洗いして水けを絞り、Aと混ぜ合わせておく。
- ③ 170~180度に熱した油で①をこんがり揚げろ。
- ④ 器に③を盛り、②をかけ、根元を切り落としたルッコラ、くし形切りにしたレモン、フルーツマトを添える。

★体に優しいポイント★

カキフライには欠かせないタルタルソースを手作りして、さわやかな低カロリーのソースに仕上げました。

季節をもっと楽しく！ ★11月6ページ★

今月は

旬の魚と野菜のごちそう

主菜

かき
×
ねぎ

11月23日は『かきの日』です。かきを使ったごちそうメニューをご紹介します。かきのむき身は、ふっくらとしていて、光沢のあるものを選びます。できれば粒が揃っているもののほうがよいでしょう。表面に傷があるものは避けたほうが無難です。

勤労感謝の日にはかきを食べよう！

勤労感謝の日、古くは新嘗祭(にいなめさい)として、収穫を祝う日であり、現在では『勤労を尊び、生産を祝い、国民互いに感謝し合う』日です。この日に**栄養豊富なかきを食べて日頃の疲れを癒してほしい**ということから、『牡蠣(カキ)の日制定実行委員会』によって、『かきの日』が制定されました。今回ご紹介するレシピは優しい味わいなので、疲れているときにオススメです。

かきに含まれる注目成分

亜鉛

かきに多く含まれる亜鉛は、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しがちですし、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。

旬の食材をもっと美味しく！

かき豆腐

Point

旬の味覚

和風

普通

110
Kcal塩分
2.0
g調理
時間
20分

●材料 (2人分)

- ・かき … 100g
- ・酒 … 適量
- ・豆腐 … 100g
- ・長ねぎ … 40g
- ・昆布 … 10cm1枚
- ・だし … 1カップ
- ・みりん … 小さじ1
- ・薄口しょうゆ … 小さじ2
- ・かたくり粉 … 大さじ1
- ・ゆずの皮 … 少々

●作り方

- ① かきは水洗いし、酒をふって空煎りする。
- ② 豆腐は角切りにし、ねぎは3~4cm長さに切って焼き網かグリルで焼く。
- ③ 蒸し碗に昆布を敷き、その上に豆腐、かき、焼きねぎをのせて蒸気の上上がった蒸し器で5分蒸す。
- ④ なべにだし、みりん、薄口しょうゆを煮立て、水溶きかたくり粉でとろみをつけて銀あんを作り、③にかけてせん切りにしたゆずをのせる。

★体に優しいポイント★

海のミルク(かき)+畑の肉(豆腐)でパワー全開。かきの美味しさをいかすには、別ゆでするのがコツです。空煎りすることにより、うま味を閉じ込めます。

季節をもっと楽しく！ ★11月7ページ★

今月は

旬の魚と野菜のごちそう

主菜

野菜

2皿分



今回は秋から冬にかけて美味しくなる、旬の鮭とねぎを使ったごちそうメニューをご紹介します。具だくさんのポトフなので、食べごたえもあります。野菜もたくさん食べられるので嬉しいですね。

ねぎの辛みが苦手な方必見！

ねぎの辛味は、実はねぎ自体が辛いものではありません。細かく切ることによって組織から酵素が出て、アミノ酸を辛味に変えているからです。

つまり、辛味をやわらげるには**ぶつぎり**などあまり切らずに調理するメニューがオススメです。

加熱することによって酵素の力が失われるので、辛味が作られません。

また、この成分は水溶性なので、水にさらしたりすることで辛味を和らげることができますよ

ねぎの切り方あれこれ

ななめに切るななめ切りは、断面が大きいので味がよくしみ込むので、**鍋料理や汁物にオススメ**です。白髪ねぎは、ねぎの白い部分を細かい千切りにしたもの。端から切っていく、断面が丸くなる切り方を小口切りといいます。薬味などによく使われます。

旬の食材をもっと美味しく！

鮭と長ねぎのあったかポトフ

Point

旬の味覚

洋風

普通

244
Kcal塩分
2.7
g調理
時間
40分

●材料（2人分）

- ・生鮭 … 2切れ
- ・玉ねぎ … 1/2個
- ・かぶ … 1個
- ・にんにく … 1かけ
- ・オリーブ油 … 小さじ2
- ・ブイヨン … 500cc
- ・塩・こしょう … 各少々
- ・いんげん … 6本
- ・パセリのみじん切り … 適宜
- ・ベーコン … 2枚
- ・ねぎ … 1本
- ・じゃが芋 … 1個

●作り方

- ① 生鮭は皮を取り、塩少々(分量外)をして10分置き、余分な水分をふき取る。
- ② ベーコンは4つに切り、玉ねぎはくし型、ねぎはぶつ切り、かぶは厚めに皮をむいて4つ切りにする。
- ③ じゃが芋は皮をむいて4つ切り、にんにくはつぶしておく。
- ④ 深めの鍋にオリーブ油を入れ、にんにく、ベーコンを炒め、続けて玉ねぎ、ねぎ、じゃが芋を加えて軽く炒める。ブイヨンを加え、20分アクをとりながら煮る。
- ⑤ 鮭とかぶと、2つに切ったいんげんを加えて7、8分煮込み、塩こしょうで調味をして火を止める。仕上げにパセリをふる。

★体に優しいポイント★

サーモンを使った魚のポトフ。長ねぎを使うと、すっきりとした甘みになります。脂ののった秋鮭のうま味を、ねぎの香りが引き締めます。

季節をもっと楽しく! ★11月8ページ★

今月は

ねぎ



の野菜をもっと美味しく

副菜



野菜

1皿分

旬の冬には甘味を増しておいしくなるねぎ。薬味として使われることの多いねぎですが、この時期はぜひ主役として料理したいものです。今回はねぎが主役のレシピをご紹介します。ワインにも合うので、おつまみとしてもお楽しみください。

●ねぎの選び方



《根深ねぎ》

- ・葉の緑が鮮やかでみずみずしく、白と緑の境目がくっきりしているもの

《九条ねぎやわけぎなどの葉ねぎ》

- ・葉がみずみずしく鮮やかで葉先までピンとしているもの
- ・茎はかたくしまっていて、巻きがかたいもの

ねぎをもっと美味しく!

●ねぎの保存方法

ねぎは乾燥に弱く、しなびやすいです。泥つき根深ねぎはそのまま新聞紙などに包んで冷暗所で保存。使いかけはラップに包み、冷蔵庫で保存しましょう。ねぎは立った状態で生えている野菜なので、立てて保存するほうが長持ちします。みじん切りや小口切りにしたねぎは加熱しないでそのまま冷凍できます。まとめて切っておくとちょっと使いたい時に解凍いらずで使えて便利です。

ねぎのドレッシング煮

Point

旬の味覚

洋風

簡単

65
Kcal塩分
1.1
g調理
時間
25分

●材料 (2人分)

・ねぎ … 3本

(A)

- ・塩 … 小さじ1/4
- ・酢 … 大さじ1
- ・オリーブ油 … 小さじ1
- ・固形コンソメ … 1/3個
- ・ローリエ … 1/4枚
- ・粒黒こしょう … 4粒
- ・レモンスライス … 2枚

●作り方

①ねぎは5cm長さに切り、Aと共になべに入れる。蓋をして火にかけ、沸騰した後弱火にし、20分位煮る。

★体に優しいポイント★

ねぎは、弱火でとろとろ煮込むことで甘みが増します。レモンの酸味でいただくことで、和食材でもパンに合うおかずになります。

季節をもっと楽しく！★11月9ページ★

今月は

白菜



の野菜をもっと美味しく

副菜

野菜

1皿分

秋の終わりから冬にかけて旬をむかえる白菜は95%以上が水分ですが、代表的な成分は美肌や風邪予防に働き、抗酸化作用のあるビタミンCです。中国では大根、豆腐に加えて白菜の3つの食材が『養生三宝』と呼ばれています。

●白菜の選び方



《丸のまま白菜》

- ・外側の葉がいきいきとした緑色で重みがあるものを選びます。

《カット白菜》

- ・葉がすき間なくつまっていて、芯が盛り上がっていないもの

※ 芯のあたりが盛り上がっているカットものは、鮮度が落ちていることが多いので避けましょう。

白菜をもっと美味しく！

●白菜の調理ポイント

白菜は、葉と芯では火の通りぐあいが極端に違うので、面倒でも芯と葉を切り分けておくこと。芯の部分は、そぎ切りにしておくと、火の通りが均一になります。白菜は炒めると水分が出やすいため、**強火で一気に！**がポイントです。

また、ビタミンCは特に外側の色の濃い葉に多く含まれますので、捨てずに食べるようにしたいものです。ビタミンCは水溶性なので、**煮汁ごと食べられる料理**にするのがオススメです。

白菜の重ね煮

Point

旬の味覚

和風

簡単

48
Kcal塩分
1.0
g調理
時間
20分

●材料（2人分）

- ・白菜 …… 150g
- ・合びき肉 …… 40g
- ・ねぎのみじん切り …… 小さじ1
- ・しょうが汁 …… 適宜
- ・しょうゆ …… 小さじ1
- ・塩 …… 少々
- ・スープ …… 150ml
- ・こしょう …… 少々

●作り方

- ① 白菜はさっとゆでる。
- ② ひき肉にねぎ、しょうが汁、しょうゆ、塩を混ぜる。
- ③ 白菜の葉の間に②を挟む。
- ④ なべにスープ、③を入れて火にかけ、こしょうで味を調え、やわらかくなるまで煮込む。箸がすっと通るまで煮たら火を止める。
- ⑤ 食べやすい形に④を切り、汁ごと器に盛り付ける。

★体に優しいポイント★

巻かないロール白菜は、なべにじかに重ねるのでとっても簡単。さっぱりと白菜の甘みを楽しみましょう。

季節をもっと楽しく！★11月10ページ★

今月は

さつま芋



の野菜をもっと美味しく

もう1品

野菜

0.5皿分

秋に旬をむかえるさつま芋は紀元前から栽培され、やせた土地でも育ちます。焼き芋や大学芋のようなスイーツメニューが代表的ですが、甘いだけじゃないさつま芋の使いこなし術を覚えると料理の幅が広がりますよ！

●さつま芋の選び方



- ・全体が丸みのある太めのもの
- ・皮にツヤがあり、傷やでこぼこが少ないもの
- ・毛穴が深く、ひげ根がしっかりしているものは繊維質が多いとされていますので、避けたほうが無難です。

ほくほく



●さつま芋の調理ポイント

さつま芋の**アク**や**食物繊維**は皮の近くに集まっています。舌ざわりを良くしたいときや、煮物の色をきれいに仕上げたい時はむいたほうが良いですが、食物繊維をたっぷりとりたいたなら、皮はむかずに調理しましょう。また、さつま芋は**低温でじっくり加熱**すると**甘みが増します**。お家で焼き芋をつくるときは、電子レンジよりも200℃くらいのオーブンやトースター、フライパンでじっくり焼くのがオススメです。蒸し器で蒸かし芋にしてもおいしいですよ。

さつま芋をもっと美味しく！

さつま芋のポタージュ

Point

旬の味覚

洋風

普通

162
Kcal塩分
1.0
g調理
時間
25分

●材料（2人分）

- ・さつま芋（皮をむいて） … 100g
- ・玉ねぎ … 30g
- ・バター … 小さじ1
- ・コンソメスープ … 3/4カップ
- ・牛乳 … 1カップ
- ・塩、こしょう … 各少々
- ・チャービル … 適宜

●作り方

- ① さつま芋は1cm角に切って水にさらす。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。
- ③ なべをあたためてバターを溶かし、玉ねぎを炒め、さつま芋を加えさらに炒める。スープを加えてふたをし、煮立ったら弱火にして10分煮る。
- ④ あら熱がとれたら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、なべに戻す。
- ⑤ 牛乳を加えてさらに混ぜ、火にかけて一煮立ちさせ、塩、こしょうで味を調える。
- ⑥ 器に盛り、あればチャービルを添える。

★体に優しいポイント★

さつま芋の甘味とミルクの風味で、やさしい味に仕上がりました。ほっくりしたさつま芋の甘みに乳製品のコクがプラスされ、やさしい味わいに。チャービルが手に入らないときは、パセリで代用してもよいですね。

季節をもっと楽しく！★11月11ページ★

秋のTea Time ♪

もう1品

11月1日は『紅茶の日』

日本紅茶協会によって、1983年11月1日は『**紅茶の日**』と定められました。

由来は、海難にあつてロシアに漂着した日本人の大黒屋光太夫が、1971年の11月にロシアの上流社会で普及しつつあったお茶会に招かれ、日本人として初めて外国での正式のお茶会で紅茶を飲んだからです。また、11月15日は『**いいりんごの日**』です。2つの記念日にちなみ、紅茶と相性抜群のりんごを使ったスイーツをご紹介します。

自分でクレープ生地を作るから、カロリーを抑えることも可能だね！食欲の秋だけど、体重が気になる私にもピッタリのスイーツだよ♪



紅茶の知っ得！ポイント

世界でもっとも生産量が多いお茶の種類と言えば、紅茶です。シンプルなようで、奥が深い紅茶。おいしい紅茶のいれ方をマスターしましょう！

茶葉は、温めたポットにティースプーン1杯(2~3g)を1人分として、人数分をいれます。細かい茶葉は中盛、大きい茶葉は大盛が目安です。蒸らし時間は、細かいものは2分半~3分、大きいものは葉が開くまでに時間がかかるため、3~4分が目安です。そして、カップに注ぐ前に、スプーンでポットの中を軽くひと混ぜしましょう。混ぜることで紅茶の上下の濃度を均一にすることができます。その後、茶こしで茶ガラをこしながら、**ベスト・ドロップ**と呼ばれる最後の1滴までまわし注ぎましょう。

りんごのクレープ

Point

りんご活用

洋風

簡単

125
Kcal塩分
0.1
g調理
時間
20分

●材料 (6枚分)

《クレープ生地》

- ・小麦粉 … 40g
- ・低カロリー甘味料 … 小さじ1
- ・卵 … 小さじ1個
- ・無塩バター … 10g
- ・牛乳 … 80ml

- ・りんご … 1/4個
- ・植物油 … 少々
- ・低カロリー甘味料 … 少々



●作り方

- ①小麦粉はふるってボウルに入れる。
- ②バターは湯せんにかけるか電子レンジで10秒加熱して溶かす。
- ③①に低カロリー甘味料、卵、②を加えてよく混ぜ、最後に牛乳を加えてなめらかに混ぜる。
- ④りんごは薄いいちょう形に切る。
- ⑤フライパンを熱して油をなじませ、りんごの1/6量を丸く並べ、③の1/6量を薄く流す。中火で焼いて縁が乾いたら裏返し、さっと焼いてとり出し、熱いうちに低カロリー甘味料を振る。
- ⑥残りも⑤と同様にして焼く。

★体に優しいポイント★

フライパンに敷いたりんごを覆うようにクレープ生地を流して焼くから、焦げ付きにくく、返すのもらく。失敗なく作れるデザートです。

(カロリー・塩分は2枚分の数値です)

季節をもっと楽しく! ★11月12ページ★

もやしの日

副菜

11月11日は『もやしの日』

1111ともやしが4本並んでいるように見えることから、11月11日を『もやしの日』と制定されました。もやしは、豆を発芽させた若芽の総称。実は栄養価が高く、一年中手に入るのも魅力のひとつです。もやしの状態になると、豆にはほとんどないビタミンCが含まれます。ただし、ビタミンCは水に溶ける性質を持っていますので、水につけて売られているものは避け、真空パックの袋詰めを買ったほうがよいですね。それ以外にも、たんぱく質やカリウム、ビタミンB群、食物繊維など、さまざまな栄養素を含んでいます。

味付けをしてから時間をおくと、水っぽくなってしまいます。食べる直前に和えましょう。



もやしの知っ得!ポイント

もやしを選ぶときのポイント

もやしは鮮度が命です。全体的に**白っぽく茎がしっかりして、折れていないもの、根がパリッとして透明感があるもの**が新鮮です。芽や根が茶色くしおれているもの、豆が開いているもの、水につけて売られているものは避けたほうが無難です。

もやしの保存方法

もやしは鮮度が落ちやすいので、真空パックのものでも買ってから**1~2日以内**に使い切りましょう。できれば買ったその日に使うのがベストです。残ってしまう場合は、さっとゆでて、**1回分ずつラップに包んで冷凍**すれば1ヶ月程度もちます。炒める場合は凍ったままフライパンに入れたり、熱湯をかけるなどして使いましょう。

にらともやしの
エスニック和え

Point

もやしの日
レシピエスニック
他

簡単

62
Kcal塩分
0.8
g調理
時間
10分

●材料 (2人分)

- ・にら … 1/2束
- ・もやし … 1/2袋
- ・ピーナッツ … 5粒

(A)

- ・ごま油 … 大さじ1/2
- ・塩 … 小さじ1/4

●作り方

- ① にらは塩(分量外)を加えた熱湯でゆで、冷水にとり、水けを絞って3cm長さに切る。
- ② もやしは時間があれば根を取り、熱湯でさっとゆでておく。
- ③ ピーナッツは粗みじん切りにする。
- ④ ①、②、③をAで和える。

★体に優しいポイント★

ピーナッツの食感がアクセント。にらともやしは軽くゆで、シャキシャキ感を残します。にらの緑ともやしの白と黄色が食卓を彩ります。異なる食感の違いも楽しい1品です。

季節をもっと楽しく! ★11月13ページ★

チーズの日

主菜

主食

11月11日はチーズの日です。今回はチーズの日にちなみ、チーズを使ったレシピをご紹介します。どちらも簡単にできるレシピなので、ぜひ試してみてくださいね!

豚キムチーズの黄金ホイル焼



●材料
●(2人分)●

- ・豚バラ薄切り肉(一口大) ... 200g
- ・ニラ(4~5cm長さ) ... 適量
- ・キムチ ... 80g
(エバラCJ本技キムチがオススメ)
- ・エバラ黄金の味 ... 大さじ2
- ・ピザ用チーズ ... 適量



●作り方●

- ① ボウルに豚肉・ニラ・キムチ・『黄金の味』を入れもみ込む。
- ② アルミホイルに①をのせ、チーズをかけて包む。
- ③ ②をフライパンにのせ、蓋をして弱火で約8~10分加熱して、出来上がり。

エバラ食品工業㈱レシピ参照

きのこたっぷり チーズ雑穀ごはん

Point

チーズの日
レシピ

洋風

簡単



286
Kcal

塩分
0.3
g

調理
時間
40分

●材料 (2人分)

- ・しめじ ... 30g
- ・まいたけ ... 20g
- ・玉ねぎ ... 30g
- ・発芽玄米 ... 2合
- ・トマトジュース ... 360cc
- ・チーズ ... 50g
- ・パセリのみじん切り ... 少々

●作り方

- ① しめじ、まいたけは石づきを除いて刻む。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 炊飯器に洗った発芽玄米、①、トマトジュースを入れて炊く。炊き上がったらチーズを加えて混ぜ、器に盛り、パセリをふる。

★体に優しいポイント★

トマトジュースでご飯を炊き、塩は使わずにチーズの塩味でやさしい味に仕上げるのがポイントです。具材が沈殿するとむらが出ます。きのこの水分を計算して水加減は控えめに。

季節をもっと楽しく！ ★11月14ページ★

ボージョレー・ヌーヴォー解禁！

もう1品



♪ ワインを楽しもう♪

秋になると毎年話題になるボージョレー・ヌーヴォー。フランス語で『新しい』を意味する『ヌーヴォー』がついているように、新酒のワインのことをそう呼んでいます。それ以外にも『ボージョレー・ヌーヴォー』と名乗るための条件がいくつかあります。その条件とは、『その年に収穫されたブドウだけを使うこと』『ガメイというブドウ品種を使うこと』『フランス北東部にあるボージョレーで造られていること』です。

なお、解禁日が毎年11月第3木曜日と決まっているのは、ワインメーカー同士がライバルより早く売り出そうと競い合っていたことがエスカレート。ワインとして十分出来上がっていないものが出荷される事態に陥ったからだとか。



ワインの知っ得！ポイント

ワインを買ってきてすぐに飲まないときは、その保管方法に気をつけましょう。ワインが変質する主な原因は『光』と『高温』なので、まずは直射日光や蛍光灯などが当たらない冷暗所に置いておくことが大事です。また、ワインのコルク栓は匂いを吸収しやすい性質を持っているので、**強い匂いがするものの近くは避けましょう**。そのほか、コルク栓が乾燥すると、そこから空気が入りワインを酸化させるおそれがあるので、**ボトルはできるだけ横に寝かせておいてください(数日～10日程度であれば、立てて置いたままでもかまいません)**。家の中に冷暗所がなければ、冷蔵庫に保管しても問題ありません。ただし、コルクが乾燥したり、庫内の匂いがワインに移る可能性もあるので、数か月以上の冷蔵庫保管は避けましょう。

フレッシュチーズ

Point

チーズの日
レシピ

洋風

簡単



118
Kcal

塩分
0.4
g

調理
時間
35分

●材料 (2人分)

- ・プレーンヨーグルト … 1カップ
- ・塩(あれば岩塩) … 少々
- ・粗びき黒こしょう … 少々
- ・オリーブ油(エキストラバージン) … 大さじ1
- ・バジルの葉 … 大4枚

●作り方

- ① フレッシュチーズを作る。万能こし器またはざるに厚手のペーパータオルを敷き、ヨーグルトを入れて四隅を持ち上げ、輪ゴムで結ぶ。冷蔵庫に30分～1時間おいてヨーグルトの水けをきる。
- ② バジルの半分はみじん切りにする。
- ③ 器に①を盛り、まわりに②を散らす。塩、こしょうをふり、オリーブ油をかける。残りのバジルの葉を添える

★体に優しいポイント★

ヨーグルトを水きりして作るフレッシュチーズに、岩塩、粗びき黒こしょう、オリーブオイルをかけた、甘くない大人のデザートです。バジルを添えて、香りを楽しみながらいただきます

季節をもっと楽しく! ★11月15ページ★

いい夫婦の日にはごちそうを



11月22日は『いい夫婦』の日です。美味しいごちそうを食べながら日頃の感謝の気持ちを伝えてみてはいかがでしょうか。見た目は豪華でも、簡単に作ることができるので、夫婦で分担して作ってみるのもよいですね。

ワインとの相性も抜群です。今日はいつもよりちょっといいワインをあわせてみてはいかがでしょうか。



スモークサーモンとパンネのアボカドカップグラタン

■ 材料 (1人分)

- ・オーマイ 早茹でペンネマカロニ ... 40g
- ★ {
 - ・オリーブオイル ... 大さじ1
(できれば DANTE エキストラバージンオリーブオイル)
 - ・レモン汁 ... 小さじ1/2
 - ・醤油 ... 小さじ1/4
 - ・マヨネーズ ... 大さじ1
- ・スモークサーモン ... 4切れ
- ・アボカド ... 1個
- ・とろけるチーズ ... 大さじ3
- ・塩・黒こしょう ... 少々
- 《トッピング》
 - ・パセリ ... 少々
 - ・ナッツ ... 少々

スモークサーモンの塩気とレモン汁の酸味で味付けも抑え目です
素材の味を存分に楽しめる一品です!



■ 作り方

- ① 鍋にたっぷりのお湯を沸かし(500ml)、沸騰したら塩小さじ1を入れ、ペンネマカロニを3分茹でる。
- ② アボカドは縦2つ切りにし、スプーンで種をくり抜き、次いで身も一口大の大きさにくり抜く
- ③ ボールに★を入れてよく混ぜ合わせたら、②とサーモン、茹でたペンネを加えあえ、塩こしょうで味を整える。
- ④ アボカドの皮に③を盛り、とろけるチーズを乗せて、焦げ目がつくまでオーブントースターで10分程度焼く。お好みで砕いたナッツ類、パセリをトッピングする。

季節をもっと楽しく！★11月16ページ★

和食を食べよう ①

主菜

11月24日は『和食の日』

和食は海・山・里の自然の恵みの美しさを表現し、年中行事や人生儀礼と密接な関係をもつ、世界に誇る食文化です。

日本の食文化にとって大変重要な『秋』という時期に、一人一人が、和食の素晴らしさを再認識してほしいということから、11月24日の『いい日本食』の語呂合わせにより、一般社団法人和食文化国民会議によって制定されました。

今回は旬の食材を使った和食メニューを3ページにわたってご紹介いたします。どれも肩ひじの張らないメニューですので、普段の食事に取り入れてみてくださいね。

『一汁三菜』という和食の基本スタイルは、栄養素もバランスよくとれるとれるといわれています。意識してとり入れたいですね。

みその知っ得！ポイント



米みそも麦みそも、麹菌の多いもの、塩の少ないものが甘めのみそになります。

熟成期間は、米みそ、麦みそは2～3ヶ月から約1年、豆みそは2～3年かかります。仕込んですぐは薄い黄土色をしています。熟成するにつれて褐色になり、期間が長いほど色が濃くなります。

みその製造過程で、麹菌の酵素によって大豆のたんぱく質が分解され、うま味成分アミノ酸になります。

また、米のデンプンはブドウ糖に分解され、甘味の元になります。

これらが重なり合って、みその深い味わいになっているのです。



さばの梅みそ煮

Point

旬の味覚

和風

普通

219
Kcal塩分
2.1
g調理
時間
20分

●材料（2人分）

- ・さば … 1/2尾
- ・水 … 3/4カップ
- ・酒 … 大さじ1 1/3
- ・みそ … 10g
- ・砂糖 … 大さじ1
- ・梅干 … 1個
- ・しょうゆ … 小さじ1
- ・青じそのせん切り … 4枚

●作り方

- ① さばは2つにそぎ切りにして切り目を入れ、80度程度のお湯で霜降りしてよく洗う。
- ② なべに水、酒、①を加えて火にかけ、沸騰したらアクをすくう。
- ③ みそ、砂糖を溶き入れ、梅干をちぎって加えてさらに10分煮る。仕上げにしょうゆを入れて火をとめる。
- ④ 器に盛り、青じそをちらす。

※ 梅干の甘みが強ければ、砂糖の分量を減らしてもOK。

★体に優しいポイント★

梅干効果で、魚の臭みが消え、さっぱりと美味しくなりました。魚の臭みが苦手な方にも挑戦していただきたい1品です。

季節をもっと楽しく! ★11月17ページ★

和食を食べよう②

副菜

和食と言えばやっぱり『ごはん』!

今回は和食に欠かせない『ごはん』に相性抜群のなめたけをご紹介します。家庭でもつくりことができるのでお好みの味で楽しむことができます。

そろそろお米をとぐのがつらい時期になってきました。そんなときは**無洗米**を使ってみてはいかがでしょうか。無洗米はもともと簡便性を追求して生まれたのではなく、環境保全を考えて作られました。お米のとぎ汁を植物の水やりに使うこともあります。ほとんどはそのまま流してしまいますね。この排水を防ぐことができるのが最大のメリットです。

他にも**水溶性ビタミン**や**うま味の流出も防げる**ので、栄養や美味しさからみても、無洗米のよさがわかります。機会があったら使ってみてはいかがでしょうか。



ごはんをもっと美味しく!

お米はとぎ過ぎに注意です! 『**とぐ**』より『**洗う・すすぐ**』**くらいがよい**ようです。表面の汚れをさっと落とすように、水が少し白っぽいくらいまでで大丈夫です。軽くかきまぜるように洗いましょ。農林水産省によると、米とぎにかける時間は**3分以内**がよいそうです。炊飯器を使うときは、目盛があるのであまり気にしない水加減ですが、覚えておくとう便利です。基本的な水加減はお米の『**重量で1.5倍、容量で1.2倍**』です。1合のお米は品種や計量の仕方にもよりますが、1合あたり225gもしくはお米用の計量カップで1と1/5カップの水を用意すればOKです。ちなみに、無洗米はすでにぬかが取り除かれているため、1合あたりのお米の量が多いです。無洗米用の計量カップを使わない場合は、**1合あたり大さじ1~2杯の水をプラス**して炊くようにしましょう。



手作りなめたけ

Point

旬の味覚

和風

簡単



20
Kcal

塩分
0.7
g

調理
時間
10分

●材料 (小鉢約6分)

- ・えのきだけ ... 1袋(100g)
- ・しょうゆ ... 大さじ1 1/2
- ・みりん ... 大さじ1 1/2
- ・米酢 ... 小さじ1
- ・酒 ... 大さじ1/2
- ・かつお節 ... 1/2パック
- ・七味とうがらし ... 適宜

●作り方

- ① えのきだけは石づきをとって半分の長さに切る。
- ② 小鍋に七味とうがらし以外のすべての材料を合わせて弱火にかけ、時折かき混ぜながらとろみができるまで煮る。
- ③ 器に盛り、好みで七味とうがらしをふる。

★体に優しいポイント★

材料を合わせて軽く火にかけるだけ、とっても簡単で美味しい手作りなめたけです。お酢を少々使うことで、味がしまり、かつお節とえのきだけのうま味の相乗効果で、シンプルでもぐっと美味しく仕上がります。

季節をもっと楽しく！★11月18ページ★

和食を食べよう③

主菜

11月20日は『いいかんぶつの日』

日本かんぶつ協会は、日本の伝統的な食文化であるかんぶつを味わい、楽しみ、学ぶ日となるよう、11月20日を『いいかんぶつの日』と制定しました。

かんぶつは『干物』『乾物』と書きますが、『干』が『十』と『一』(11月)で構成され、『乾』は『十』『十』『日』『乞』(20日)で構成されていることから、

11月20日となったそうです。乾物は乾燥することで、食材のうまみと栄養が凝縮している伝統食材です。水分が少なくなっているため、生のものに比べ、長期保存も可能です。ストック食材としても人気が高い乾物をもっと食卓にとりいれていきましょう！今回は水産乾物のひとつである、昆布を使ったスープをご紹介します。

乾

分解して

十日十

十日日⇒20日

十が2つで

かんぶつの知っ得！ポイント

今回のレシピでも使用する昆布ですが、表面に白い結晶がついていることがあります。この白い結晶は『うま味』です。汚れを落とすときは軽くふくだけにします。水洗いするとうま味も流れてしまうのでやめましょう。沸騰させるとぬめりや臭みが出るので、沸騰直前でとり出すのがポイントです。だしは2〜3日冷蔵で保存が可能です。多めに作ってストックしてもよいですね！

昆布と相性のよいかつお節は、カビをつけて熟成させる枯節と乾燥のみの荒節の2種類があります。枯節は、カビの作用で水分が抜け熟成が進むので硬くなり、味はうま味・香りともに高くなります。市販の削り節は熟成期間が短く、機械で削りやすい荒節が多いようです。お好みのものを探してみてくださいね！

大根と鶏肉のスープ

Point

旬の味覚

和風

チャレンジ

190
Kcal塩分
2.4
g調理
時間
60分

●材料 (4人分)

- ・大根 … 1/2本
- ・大根の葉 … 100g
- ・鶏骨つきぶつ切り肉 … 400g
- ・昆布 … 20cm
- ・昆布のもどし汁 … 4カップ
- ・しょうが … 1かけ
- ・植物油 … 大さじ1
- ・酒 … 大さじ2
- ・塩 … 小さじ1
- ・こしょう … 少々

●作り方

- ① こんぶはたっぷりの水でもどし、幅を半分に切ってから7〜8cm長さに切り、それぞれ結んでおく。
- ② 大根は皮をむいて輪切りにし、下ゆでする。大根の葉もさっとゆで、冷水にとり、水けを絞って3cm長さに切る。
- ③ しょうがは薄切りにする。
- ④ 鍋に油としょうがを入れて火にかけ、香りが立ったら鶏肉を加えて炒める。
- ⑤ 鶏肉に焼き色がついたら、酒、昆布のもどし汁、昆布、大根を加え、鶏肉が柔らかくなるまで30分煮る。
- ⑥ 塩、こしょうで調味し、最後に大根の葉を加えてさっと煮る

★体に優しいポイント★

鶏肉のやさしいうま味と大根の甘さと辛味がマッチします。大根にはビタミンCが含まれます。ビタミンCは、カラダの中のコラーゲンづくりもサポートします。

季節をもっと楽しく！★11月19ページ★

みりん大活用！

主菜

11月30日は『本みりんの日』

本みりんの良さをもっと知ってほしいということから、**11(いい)、30(みりん)の語呂合わせ**で、全国味醂(みりん)協会によって、11月30日が『本みりんの日』と制定されました。

普段何気なく使っている方もいらっしゃると思いますが、『本みりん』と似た調味料に、『みりん風調味料』や『発酵調味料』があります。どちらも『みりん』という名前がついていますが、**製法や成分は全く異なる**ものです。

本みりんにはアルコールが含まれますが、みりん風調味料にはアルコールがほとんど含まれておりません。本みりんはお酒の仲間になります。そのため、みりん風調味料にはアルコールによる調理効果は期待できません。ただし、みりん風調味料は煮切る必要がなく、マリネやドレッシングなどの**加熱しない料理にも利用**できます。用途によって使い分けましょう。

本みりんの知っ得！ポイント

本みりんを上手に活用すると料理がぐんと美味しくなります。本みりんには次のような調理効果があります。

- ・ふっくらとした上品な甘み
- ・料理のテリ・ツヤ
- ・煮崩れを防止し、うま味を閉じ込める
- ・味がしみこむ
- ・深いコクやうま味をだす
- ・魚や肉の消臭

砂糖とは異なり、本みりんは様々な糖類から造られているので、まろやかな甘みができます。また、本みりんに含まれるアルコール効果で、味のしみ込みがはやくなるのも嬉しいポイントです。



焼きさばの南蛮漬け

Point

旬の味覚

和風

普通



163
Kcal

塩分
1.1
g

調理
時間
20分

●材料 (2人分)

- ・さば … 120g
- ・ごぼう … 40g
- ・にんじん … 30g
- ・ねぎ … 20g

(A)

- ・赤とうがらしの小口切り … 適宜
- ・しょうゆ … 小さじ2
- ・みりん … 小さじ2
- ・酢 … 小さじ2
- ・だし汁 … 小さじ2

●作り方

- ① さばはそぎ切りにする。
- ② ごぼうはささがきにし、水に漬けてアクをとる。水けをきって3~4分ゆでる。
- ③ にんじんはせん切りにし、ゆでる。
- ④ ねぎは3cm長さのぶつ切りにする。
- ⑤ Aを合わせておく。
- ⑥ ①と④をグリルで焼き、熱いうちに⑤に漬ける。
②、③も一緒に入れて漬ける。
- ⑦ 器に⑥を彩りよく盛る。

★体に優しいポイント★

あぶらがのったさばを一度焼いてから、南蛮だれに漬けました。ささがきにしたごぼうとにんじん、ねぎを添えることで、歯ざわりも楽しめます。

季節をもっと楽しく! ★11月20ページ★

早めの風邪対策

もう1品



11月になって、どんどん寒くなってきたなあ。
早めの風邪対策にオススメのメニューは
ないかな?

この時期旬をむかえるみかんにはさまざまな栄養素が含まれています。代表的なのが、**β-カロテン**、**ビタミンC**などです。β-カロテンは、皮膚、鼻やのどの粘膜を健康に保ち、風邪予防に働きます。ビタミンCは、風邪予防や美肌、ストレス対策などに有効で、みかん1個には約32mgのビタミンCが含まれています。これは、1日にとりたいビタミンCのおよそ1/3にあたります。今回はみかんを使った手作りスムージーをご紹介します。

みかんと皮ごとキウイの
甘酒スムージー

■ 材料 (4人分)

- ・みかん … 4個
- ・キウイ … 2個
- ・森永甘酒 … 240ml
- ・氷(または水) … 120g
- ・ミント(おこのみで) … 適宜

■ 作り方

- ① みかんは皮をむいて子房にわけ、キウイはよく洗い皮ごといちよう切りにしてミキサーに入れる。
- ② 森永甘酒と氷(または水)を入れてミキサーにかける。
- ③ グラスに注いでお好みでミントを添えてできあがり。

★ 甘酒を使って
果物たっぷりの
簡単ドリンクを
つくみましょう! ★★



※この製品は酒粕が入っていますので、運転時
などや、お子様、お酒に弱い方、妊娠・授乳期
の方はご注意ください。
酒粕使用 アルコール分1%未満