

9月 今日は何の日？

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			防災の日 キウイの日 		グミの日 クエン酸の日 	串の日
5	6	7	8	9	10	11
	黒の日 黒豆の日 黒酢の日			ロールケーキの日 	牛タンの日 	
12	13	14	15	16	17	18
			マスカットの日 ひじきの日 		イタリア料理の日	かいわれ大根の日 
19	20	21	22	23	24	25
	敬老の日 彼岸入り 海老の日 	十五夜		秋分の日 中日		
26	27	28	29	30		
彼岸明け			洋菓子の日 			

今月の食材はコレ！

さわら



さわらのおいしい見分け方や保存方法をご紹介します！
さわらのおいしさを存分に味わえるレシピもご紹介するので、ぜひチャレンジしてみてくださいね！

➡ 2～3 ページでご紹介

今月の食育のおはなし

今月は、クエン酸の日と十五夜のおはなしをします。
十五夜にぴったりなお月見メニューを紹介いたしますので、おいしく楽しみましょう♪

➡ 4 ページでご紹介

季節をもっと楽しく！ ★9月 2ページ★

さわら



さわらの旬は、
9～11月

さわらの選び方と保存方法

さわらは身がやわらかいので、**表面にくぼみがなく、つやがあるもの、皮の斑点がくっきりしているもの**を選びましょう。

切り身の場合、尾に近いものほどよりおいしいさわらを味わうことができます。

また、さわらは身が崩れやすいため、保存するには、

1切れずつラップにしっかり包み、冷凍するのがおすすめ。

水気が残ったままだと、風味や味が落ちることがあるので、

水気はしっかりふいておきましょう。

さわらの照り焼き丼

調理時間
15分

エネルギー
452kcal

塩分
1.6g



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

材料（2人分）

・さわら	2切れ
・糸三つ葉	1/4束
・植物油	小さじ1/2
・酒	大さじ1強
(A)	
┌・酒	大さじ1
├・しょうゆ	大さじ1
└・みりん	大さじ1強
└・三温糖(砂糖)	小さじ1
・ごはん	300g
・海苔(もみ海苔にする)	1/2枚分
・紅しょうが	適宜

作り方

- 1 さわらは、塩少々(分量外)をふって4～5分おいて水けをふきとる。
- 2 糸三つ葉は長さ3cmに切る。
- 3 フライパンに油を熱し、**1**を入れて焼く。両面に焼き色がついたら酒をふり、ふたをして3～4分蒸し焼きにする。
- 4 器にご飯を盛り、もみ海苔を散らして**3**のをのせ、**2**を散らす。
- 5 **3**のフライパンに(A)を合わせて火にかけ、軽くとろみがつくまで煮つめ、**4**にたっぷりかけて紅しょうがを添える。

季節をもっと楽しく！ ★9月 3ページ★

さわらに含まれる栄養素

さわら



さわらは、魚介類の中でカリウムを多く含んでいるのが特徴です。カリウムには、余分なナトリウムを体外に排出し、ナトリウムによる血圧上昇を抑える働きがあります。その他に、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、脳の活性化に役立つDHAなどが含まれています。おいしいさわらを食べて、体に役立つ栄養素をとりいれましょう。

さわらのチーズ焼き

調理時間

15分

エネルギー

333kcal

塩分

0.9g

材料（2人分）

・さわら	2切れ
・オリーブ油	小さじ1
・糸三つ葉	1/2束
・じゃが芋	1個
・オリーブ油	小さじ2
・白ワイン	大さじ2
・ピザ用チーズ	50g
・一味とうがらし	適宜



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

作り方

- 1 さわらは、塩少々(分量外)をふり、4～5分おいて水けをふきとる。
- 2 糸三つ葉は、長さ2cmに切る。じゃが芋は、厚さ2～3mmの輪切りにし、水にさらしてから4～5分ゆでる。
- 3 フライパンに油(小さじ1)を熱し、1の両面に軽く焼き色をつけ、一度皿に取り出す。
- 4 3のフライパンに油(小さじ2)とじゃが芋を入れ、焼き色がつく程度に焼きつける。
- 5 4に3と糸三つ葉をのせ、白ワインをまわしかけ、チーズを散らしてふたをし、弱火にしてチーズが溶けるまで蒸し焼きにする。
- 6 器に盛り、好みで一味とうがらしをふる。

季節をもっと楽しく！★9月4ページ★

今月の食育のおはなし

9/3(金)

クエン酸
の日

クエン酸とは、レモンなどの柑橘類、梅干し、食酢などに含まれている酸っぱい成分のことで、**食欲増進や夏バテ予防**など様々な効果があります。しかし、クエン酸は一度にたくさん摂っても吸収しきれず、時間が経過するとともに体外に排出されてしまうため、1日何回かに分けてこまめに摂り、毎日続けることが大切です。

酢の物の副菜を一品追加するなど、日々の食事に上手に取り入れてみてくださいね。

9/21(火)

十五夜



十五夜とは、1年で最も美しいとされている「**中秋の名月**」を鑑賞しながら、収穫などに感謝をする行事です。昔は、ちょうど収穫時期であった里芋をお供えし、美しい月を見ながら、**豊作の喜びを感謝した**と言われています。里芋料理には、皮付きのまま蒸した里芋をむきながら食べる「**きぬかつぎ**」が有名です。その他にも、美しい月に見立てて卵を落とした「**月見そば**」など、様々な料理を食べて十五夜を楽しみましょう。今回は、十五夜にぴったりのメニューを紹介します。

お月見すき煮

調理時間

10分

エネルギー

562kcal

塩分

3.1g



おいしいレシピ

材料 (2人分)

- ・牛すき焼き用肉 200g
- ・たまねぎ(薄切り) 1/2個
- ・エバラすきのたれ 大さじ4
- ・サラダ油 適量
- ・卵黄 2個
- ・かいわれ大根 適量

作り方

- 1 フライパンに油を熱し、たまねぎを軽く炒め、牛肉と「すき焼のたれ」を加えてさっと火を通します。
- 2 1を器に盛り、かいわれ大根を散らし、卵黄をのせて、出来上がりです。



提供 エバラ食品工業株式会社