



10月 今日は何の日？

日	月	火	水	木	金	土
						1
						1 コーヒーの日 日本茶の日 醤油の日
2 豆腐の日 スンドゥブの日 	3	4 イワシの日	5 レモンの日 	6	7 	8 十三夜 そばの日 ようかんの日
9	10 スポーツの日 お好み焼きの日 トマトの日 	11	12 豆乳の日	13 さつまいもの日 豆の日 	14 焼うどんの日	15 きのこの日
16 孫の日	17	18 冷凍食品の日	19	20 秋土用入り リサイクルの日	21	22
23	24	25 世界パスタデー 	26 柿の日 青汁の日 	27 秋土用丑の日 	28 おだしの日	29
30 食品ロス削減の日	31 ハロウィン 					

今月の旬食材のおはなし

さば



旬の期間

10～12月

- 〈選び方〉 さばは身にも皮にもハリがあるものを選ぶとよいでしょう。切り身の場合は、切り口の角がピンと立っているものがおすすめです。
- 〈保存方法〉 魚は生のまま冷凍すると、解凍した時に出る水に旨味がとけ出してしまいます。三枚におろして塩や酢でしめた後に冷凍する、またはみそ煮にするなど調理してから冷凍しましょう。
- 〈栄養素〉 さばには、EPA (IPA) やDHAが多く含まれています。機能性表示食品などでも、中性脂肪を下げる働きが記載された商品がたくさんあります。その他にも、ビタミンD、ビタミンB2、ビタミンB12などが含まれます。

季節をもっと楽しく！ ★10月2ページ★

今月のおすすめレシピ

さばと大根の韓国風炒め煮



調理時間
35分

エネルギー
141kcal

塩分
1.6g

ポイント

コチュジャンとにんにくがきいた、ピリ辛味のごはんがすすむ1品です。脂がのったコクのあるさばに、みずみずしい大根がよく合います。

材料（2人分）

・さば (3枚におろしたもの)	1/2尾
・大根	12cm
(A)	
・しょうゆ	大さじ2
・砂糖	小さじ2
・コチュジャン	小さじ2
・にんにく(みじん切り)	1かけ分
・しょうが(みじん切り)	1かけ分
・酢	小さじ2
・水	大さじ1
・万能ねぎ	5本
・白髪ねぎ	5cm分
・糸とうがらし	少々

作り方

- 1 さばは、2.5cm幅に切る。
- 2 大根は皮つきのまま、長さ4cmの厚めの短冊に切る。
- 3 なべに2を敷いて1を散らしてのせ、混ぜ合わせた(A)をまわしかける。
- 4 3を中火にかけ、煮立ってきたら弱火にしてふたをし、煮込む。時々煮汁をかけながら約25分、煮汁にとろみがつくまで煮込む。
- 5 器に盛り、長さ3cmに切った万能ねぎを散らし、糸とうがらしを混ぜた白髪ねぎを天盛りにする。

季節をもっと楽しく！ ★10月3ページ★

みんなで取り組もう！

今月の
食育コラム

食品ロス

10月は3R(リデュース・リユース・リサイクル)推進月間であり、10月30日は食品ロス削減の日でもあります。「食品ロス」は、いま大きな問題になっています。私たちにできることがないか、一緒に考えていきましょう！

秋田市の食品ロスの現状

毎日の食品ロスは、ゴミ収集車13台分!!

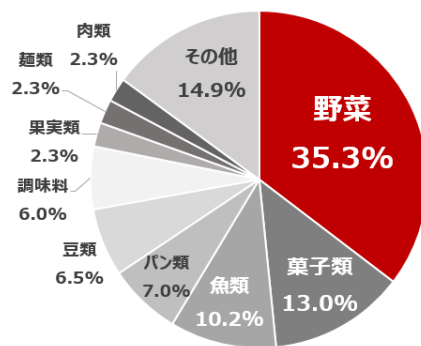
秋田県のなかで食品ロス発生量が一番多い秋田市では、1日あたり約25トンもの食品ロスが発生。およそゴミ収集車13台分の食べられる食品が、毎日捨てられていることとなります。

「野菜」が1番多く捨てられている!!

食品ロスの内訳を見てみると、野菜が3.5割程占めています。秋田市の調査によると、特に傷んでいないまだ食べることができそうなものばかり捨てられていたようです。

■食品ロスの品目(手つかずの食品)

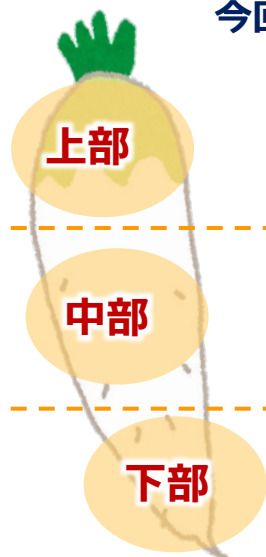
令和2年8月調査時



参考：秋田市環境部発行「まるごと食べきり野菜活用ハンドブック」一部抜粋

『野菜の使い切り』でおいしくロス削減！

野菜の中でも大根に注目。部位によって味が変わる野菜ですので、今回は、部位別の特徴とおすすめの使い方をご紹介します♪



上部

〈特徴〉

- ・水分が多い
- ・甘味が強い

〈おすすめの使い方〉

上部のみずみずしさと甘みを楽しむためには、**生のまま**食べましょう。千切りの大根サラダや野菜スティックなどがおすすめです。

中部

〈特徴〉

- ・やわらかい
- ・辛みと甘みのバランスがよい

〈おすすめの使い方〉

やわらかく、甘みと辛みのバランスがよいため、大根ステーキやおでんなど、**大根そのままの食感や味を楽しむ料理**がおすすめ。

下部

〈特徴〉

- ・水分が少ない
- ・辛みが強い

〈おすすめの使い方〉

水分量が少なく、**調味料がなじみやすい**ため、漬物や照り煮などに使うとよいでしょう。

季節をもっと楽しく！ ★10月4ページ★

今月のおすすめレシピ

寄せ鍋つゆでアツアツおでん鍋

調理時間
30分エネルギー
344kcal塩分
4.5g

ポイント

大根の「中部」のかんたんおすすめレシピ。
下ごしらえとして、カットした大根を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで約5分加熱しておく、味がしみ込みやすくなります。

材料（4人分）

- ・大根 1/4本
- ・さつま揚げ 小4枚
- ・ごぼう巻き 4本
- ・はんぺん 1枚
- ・もち巾着 4個
- ・ちくわぶ 1本
- ・ゆで卵 4個
- ・結び昆布 4個
- ・結びしらたき 4個
- ・エバラ「プチッと鍋 寄せ鍋」 4個
- ・水 800ml

作り方

- 1 大根は厚さ1.5cmの輪切りに、はんぺんとちくわぶは食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に「プチッと鍋」を入れて火にかけ、はんぺん以外の具材を加えて弱火で約20分煮込む。
- 3 最後にはんぺんを加え、ひと煮立ちしたら、出来上がり。

〈使用商品〉

エバラ「プチッと鍋 寄せ鍋」



季節をもっと楽しく！ ★10月5ページ★

今月のおすすめレシピ

大根と豚挽き肉のピリ辛おかず煮

調理時間
20分エネルギー
218kcal塩分
1.9g

ポイント

大根の「下部」を使った、ごはんのおかずにぴったりなレシピです。大根は皮付きを使うと煮崩れず、うまみを一層感じることが出来ます。

材料（2人分）

・大根	300g
・豚挽き肉	80g
・しょうが	1/2片
・豆板醤	小さじ1
・ごま油	小さじ2

(A)

・液みそ 赤だし	大さじ1/2
・みりん	大さじ2
・酒	大さじ1と1/2
・濃口しょうゆ	大さじ1/2

(B)

・片栗粉	小さじ1
・水	大さじ1/2

作り方

- 1 大根は皮つきのまま大きめの乱切りにする。しょうがはみじん切りにする。
- 2 中華鍋(または大きめのフライパン)にごま油を熱し、豆板醤、豚挽き肉としょうがを加えて炒める。
- 3 豚肉から脂が出るまでしっかりと炒めたら、大根を加えて、全体に脂がいきわたるまで炒める。
- 4 3に水をひたひたになるまで加え、(A)を加えて落とし蓋をして、強めの中火で煮汁が1/3量位になるまで煮る。
- 5 4に(B)を少しずつ溶き入れて、とろみをつける。

〈使用商品〉

マルコム「液みそ 赤だし」

