

～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！

だんだんと涼しい日も増え、運動するのに心地よい季節になりました。やみくもに運動するのではなく、食事で身体の調子を整えながら、適切な運動をおこないたいですね！今回は運動に関わる食事についてご紹介します。まずはクイズに答えてみましょう。

体 育の秋を元気に過ごそう！ クイズ

- Q1 筋肉づくりに有効な食事のタイミングは？
A. 運動前 B. 運動後
- Q2 スポーツをする人に不足しがちな栄養素は？
A. 鉄 B. コレステロール C. プリン体
- Q3 スポーツをするには、丈夫な骨づくりも大切です。骨づくりに役立つ栄養素について、適切でないのは？
A. カルシウム B. ビタミンD
C. ビタミンK D. 食物繊維

どれかなあ？



いくちゃん

◆ 答え ◆

Q1 B. 運動後

スポーツを行う人にとって、食事のタイミングも大切です。運動後に食事をとると、**筋肉づくりに有効に活用**されます。ただし、夜遅い食事は**脂肪として蓄えられやすいので注意**が必要です。仕事帰りにジムに行く場合は、**運動の1～2時間前**におにぎりやパンを軽く食べ、運動後は油脂の多い食事は控え、エネルギーをとりすぎないようにすると良いでしょう。

Q2 A. 鉄

貧血の主な原因は**鉄不足**によるもの。鉄が不足することで全身に酸素を運ぶ赤血球(ヘモグロビン)の合成がうまくいかなくなります。スポーツは酸素を多く消費するため、鉄は不足しがちな栄養素。食事の際に意識してとりましょう。レバーや赤身の肉、あさり、大豆製品、ひじき、ほうれん草などに多く含まれています。

Q3 D. 食物繊維

骨はカルシウムのほか、リン、マグネシウム、たんぱく質(コラーゲン)など、あらゆる成分からできています。カルシウムの吸収を助けるのが**ビタミンD**で、魚に多く含まれています。**ビタミンK**は、納豆や青菜類に多く含まれ、カルシウムが骨へ定着するのを助けてくれます。

知っておきたい

元気に運動をするためのポイント

★筋力アップでパフォーマンスを高めよう

● 運動前の筋力アップ！

筋肉をつけるために『たんぱく質』の補給が大切です。たんぱく質は肉や魚、豆製品などに多く含まれます。また、持久力アップに有効とされているのは、BCAAと呼ばれるアミノ酸で、バリン・ロイシン・イソロイシンという3つのアミノ酸からなります。運動時には筋肉のエネルギーとなって糖質を節約するため、持久力アップにつながります。運動をする30分前から運動中にとると効果的です。BCAAが含まれるスポーツドリンクやエネルギー飲料をうまく活用しましょう！

● 運動後の筋肉疲労の回復も大切です。

運動後は、傷んだ筋肉を早く修復し、回復を早める食事を取りましょう。また、運動をすると、筋肉中のグリコーゲン(糖質)が多く利用されるので、糖質(炭水化物)を補うことも大切です。プロテインだけ飲んでも、血糖を上げる方に使われ、筋肉の回復にはつながりません。筋トレ後30分以内にバナナなどの糖質と一緒にプロテインをとると効果的です。レモンなどに含まれるクエン酸と一緒にとると、グリコーゲンの回復が早まり、筋肉にたまった疲労物質の代謝が促されます。

★元気に骨を保ちましょう

● 食事と運動で骨を元気に！

前ページのクイズにもあるとおり、スポーツをするには丈夫な骨づくりも大切です。

また、食べ物からとったカルシウムを骨に蓄えるためには運動が必要。適度な運動は骨の代謝を活発にし、カルシウムを骨に定着させるのを助けてくれます。

運動と食事の両方が大切なんだね！

いくちゃん



《元気に骨を保つための食事ポイント》

カルシウムが多く含まれる食材

牛乳・乳製品や小魚
野菜や大豆製品

知っ得ポイント！

とくに水菜や小松菜、大根の葉などの青菜にはカルシウムが豊富。料理の色どりにもなる青菜を上手に使うと積極的にカルシウム補給したいですね。

もめん豆腐は100gで120mgのカルシウムを含むのに対し、絹ごし豆腐は43mgと豆腐の種類によってカルシウムの含有量も異なります。

★

カルシウムの吸収を促す
ビタミンDが多く含まれる食材魚やきのこ(きくらげ、干しいたけ)など
かつお節やちりめんじゃこ、ツナなどを薬味として
あわせるのがおすすめです吸収されたカルシウムを骨に
取り込むのを助ける
ビタミンKが多く含まれる食材葉野菜や納豆など
※ ワーファリンなど血栓予防薬を飲んでいる方はお薬の効果を妨げてしまいますのでお医者様と相談して食べるようにしましょう。

➡ オススメレシピを12ページで紹介！





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

鮭、ぶり

今回は鮭とぶりを使ったメニューをご紹介します。旬の味わいを存分に楽しめるレシピです。だんだん朝晩が冷え込むこの時期に最適です。ぜひ試してみてくださいね！



主菜

🍷 の魚をもっと美味しく

4～5ページで紹介！

10月オススメの野菜

大根、きのこ

旬の食材を使った初秋にぴったりのメニューをご紹介します。どのメニューも簡単にできるので、手軽に秋の味覚を先取りすることができます。食材が手に入ったら試してみてくださいね！



副菜

🍷 の野菜をもっと美味しく

6～8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

16ページで紹介！

今回は10月31日のハロウィンにピッタリなメニューをご紹介します。

家族で楽しめるパンプキンパイだよ！
お子様と一緒に作ってみてくださいね♪



季節をもっと楽しく！★10月4ページ★

今月は

鮭



の魚をもっと美味しく

主菜

キングサーモンはアメリカでもっともおいしい「さけ」と言われ、すしネタとしても人気があります。太平洋の東北以北(北緯40度以北)、日本海、オホーツク海、ベーリング海に生息していますが、国内では少ししか獲れません。

●鮭の選び方



- ・身がかたくしまっているもの
- ・切り口につやがあり、身が鮮やかなオレンジ色のもの
- ・皮はきれいな銀色をしているもの

●生鮭を美味しく冷凍しよう

生鮭が手に入ったときはなるべく早めに食べることをおすすめしますが、すぐに食べきれないときは冷凍保存しましょう。

生鮭は、軽く水で洗い、キッチンペーパーで水気をふき、**塩と酒少々をふり**、水分をふいてラップにつつんで冷凍します。解凍するときは、ドリップが出にくい**冷蔵庫での解凍**がおすすめです。

鮭をもっと美味しく！

サーモンステーキ
まいたけ添え

Point

旬の味覚

洋風

簡単

135
Kcal塩分
0.5g調理
時間
10分

●材料 (2人分)

- ・生鮭 …… 2切れ
- ・塩 …… 少々
- ・こしょう …… 少々
- ・まいたけ …… 1パック
- ・オリーブ油 …… 小さじ1
- ・レモン …… 適量
- ・イタリアンパセリ …… 適宜

●作り方

- ① 生鮭は両面に塩、こしょうをふって下味をつける。
- ② まいたけは食べやすい大きさに分ける。
- ③ フライパンにオリーブ油をひいて①を並べ入れ、すき間にまいたけを入れる。
- ④ 強火にかけ、1~2分経ってフライパンが熱くなってきたら火を中火に弱めて2~3分、焼き色がついたら裏返して両面を色よく焼く。
- ⑤ 器に鮭とまいたけを盛り合わせ、レモンとイタリアンパセリを添える。

★体に優しいポイント★

表面は香ばしく中ふっくら仕上げたサーモンは、味付けがシンプルなのでパンにもごはんにもよく合います。きのこの中でもうま味の強いまいたけを使用することで、控えめな味付けでも満足できます。

季節をもっと楽しく! ★10月5ページ★



の魚をもっと美味しく

主菜

今月は



ぶり

今回は旬のぶりを楽しむ2つのレシピをご紹介します。レモンの爽やかな香りが食欲をそそる照り焼きと、大根おろしをたっぷり使った雪なべです。

ぶりのレモン
はちみつ照り焼き

■ 材料 (4人分)

ポッカサッポロフード&ビバレッジ株式会社参照

- ・ぶり … 4切
- ・しし唐 4本
- ・サラダ油 … 大さじ1
- ・塩 … 少々
- ・レモン … 1/2個分
- ・ポッカレモン100 … 大さじ1
- ・はちみつ … 大さじ3
- ・しょうゆ … 大さじ5



■ 作り方

- ① ぶりは塩を振り15分ほど置く。
- ② Aに①を入れ、両面を漬け込む。
- ③ フライパンに油を熱し、②のぶりを色良く焼く。②の汁を加え、フライパンをゆすりながら汁気が少なくなるまで火にかけ、照りを出す。
- ④ ③を皿に盛り、焼いたしし唐・半月にスライスしたレモンを添える。



ぶりの雪なべ

Point

旬の味覚

和風

普通

●材料 (2人分)

- ・ぶり … 140g
- ・水菜 … 60g
- ・まいたけ … 60g
- ・水 … 4カップ
- ・昆布 … 10cm 1枚
- ・大根おろし … 200g
- ・塩 … 小さじ1/2
- ・ポン酢 … 適宜
- ・万能ねぎ … 適宜
- ・おろししょうが … 適宜

●作り方

- ① ぶりは一口大にそぎ切る。水菜は4cm長さに切り、まいたけは食べやすい大きさに手でほぐす。
- ② なべに水と昆布を入れて火にかけ、煮立ったら昆布を取り出し、大根おろしと塩で調味する。
- ③ ②に①を入れ、煮えたはしから、ポン酢と万能ねぎの小口切り、おろししょうがを薬味に食べる。



219
Kcal

塩分
1.3g

調理
時間
20分

★体に優しいポイント★

脂肪分の多いお魚をさっぱりといただくポイントは、大量の大根おろしにあります。たっぷりの大根おろしで消化促進を！寒くなってきたこの時期に最適なメニューです。

季節をもっと楽しく! ★10月6ページ★

今月は



の野菜をもっと美味しく

副菜

大根

大根は部位によって風味が変わりますので、上手に使い分けたいものです。下のイラストを参考に料理にあわせて部位を選びましょう。

部位にあわせて美味しく食べましょう!



●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
- ・茎から葉の先まで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。

大根の皮のあっさり煮

Point

旬の味覚

和風

簡単



26
Kcal

塩分
0.8g

調理
時間
10分

●材料 (2人分)

- ・大根の皮 ... 50g
- ・昆布(だしをとったもの) ... 5g
- ・にんじん ... 10g
- ・植物油 ... 小さじ1/2

(A)

- ・だし ... 50ml
- ・しょうゆ ... 小さじ1
- ・みそ ... 小さじ1/2
- ・酒 ... 小さじ1

- ・青じそ ... 1枚

●作り方

- ① 大根は皮がついたまま、3mm厚さのかつらむきをしたものをせん切りにする。
- ② 昆布、にんじんはせん切りにする。
- ③ なべに油を熱し、①と②を入れて炒め、しんなりしてきたらAを入れて汁けが少なくなるまで炒り煮する。
- ④ 器に盛り付け、刻んだ青じそを添える。

★体に優しいポイント★

大根の皮も無駄なく使い切りましょう! かむほどに味が深まるあっさりとした1品です。昆布の食物繊維のアルギン酸は整腸作用が期待できます。

季節をもっと楽しく! ★10月7ページ★

今月は

きのこ



の野菜をもっと美味しく

副菜

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。きのこは比較的どんな食材にも合わせやすく、調理の幅も広いのが特徴です。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。

●きのこの選び方



- しめじ … 色が濃く、かさが小ぶりで開きすぎでないもの
- しいたけ … かさに丸みがあり、軸が太くて短いもの
- まいたけ … 全体的に肉厚で、ハリがあるもの
- えのき … 白くてハリがあり、ぬめりのないもの

●きのこの保存方法

- なめこ … 冷蔵庫に保存しても2～3日中には使い切ります。風味が落ちるので、冷凍保存にはむきません。
- しめじ … 根本を切り落とすと、鮮度が落ちるので、裂いて小分けにして使います。
- しいたけ … 生のしいたけは鮮度の落ちるスピードが早いので、使い切れなかった分は、軸を取って冷凍します。

なめこをもっと美味しく!

なめこじゃこおろし

Point

旬の味覚

和風

簡単

30
Kcal塩分
0.9g調理
時間
5分

●材料 (2人分)

- ・なめこ … 1袋
- ・しょうゆ … 小さじ2/3
- ・大根 … 150g
- ・万能ねぎ … 適宜
- ・ちりめんじゃこ … 5g
- ・薄口しょうゆ … 小さじ1

●作り方

- ① なめこはゆでて水けをきり、しょうゆで下味をつける。大根はすりおろして水けをきる。
- ② 万能ねぎは小口切りにする。
- ③ ①、ちりめんじゃこをしょうゆで和えて器に盛り、②を散らす。

★体に優しいポイント★

あと1品欲しいときのお助けメニューです。なめこを大根おろしでさっぱりいただきます。ちりめんじゃこの塩分をいかして、塩分を抑えたメニューになります。

季節をもっと楽しく! ★10月8ページ★



の野菜をもっと美味しく

副菜

きのこ

このページではまいたけを使ったレシピを2種類ご紹介します。まいたけのうまみを存分に楽しめるレシピです。ぜひ試してみてくださいね!

まいたけと小松菜のみそバター炒め

■材料 (2人分)

マルコム®レシピ参照

- ・液みそ料亭の味 ... 大さじ3
- ・まいたけ ... 1パック
- ・小松菜 ... 1パック
- ・豚バラスライス ... 140g
- ・バター ... 20g
- ・黒こしょう ... 適宜

■作り方

- ① まいたけは小房に分ける。小松菜はざく切り、豚バラスライスは4cm長さに切る。
- ② フライパンにバターを熱し、豚バラスライス、まいたけの順に炒める。火が通ったら小松菜を加えてさっと炒め、液みそを回し入れて絡め、火を止める。
- ③ 皿に盛り付け、黒こしょうをふる。



まいたけのホイル焼き

Point

旬の味覚

和風

簡単



88 Kcal

塩分 0.7g

調理時間 15分

●材料 (2人分)

- ・まいたけ ... 120g
- ・じゃが芋 ... 100g
- ・さやいんげん ... 30g
- ・しょうゆ ... 小さじ1
- ・プロセスチーズ ... 20g
- ・すだち ... 10g

●作り方

- ① まいたけは小房に分ける。
- ② じゃが芋は1cm厚さのいちょう切りにし、ゆでる。
- ③ さやいんげんはゆでて斜めに切る。
- ④ アルミホイルを広げ①～③をおき、しょうゆをかけ、チーズのせてきっちりと包む。オープン、またはオーブントースターで6～7分焼く。
- ⑤ ④を器に盛り、すだちを添えて食べるときにかける。

★体に優しいポイント★

事前にホイルで包んでおけば、食事時間に合わせて焼くだけなので重宝します。まいたけのうま味やチーズのコク、すだちの酸味と香りを生かして塩分を抑えます。

季節をもっと楽しく！★10月9ページ★

秋満喫ホイル焼き

主菜

そばをもっとおいしく

秋の味覚を包み込んだホイル焼きレシピをご紹介します！
秋のバーベキューにもオススメです。ホイル焼きなので準備も片付けも楽チンですね♪



そばの選び方

そばは鮮度が落ちるのが早い魚です。

身にも皮にもハリがあるものを選びます。切り口の角がピンと立っているものは、切ってから間もないもの。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。

“そば紋”といわれる青緑色の斑紋が濃いものを選びます。なお、斑紋が黒色ではっきり出ているものは輸入品の「たいせいようそば」です。

そばの保存方法

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。そばなら、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。最初にする塩が少なかったり、時間が短かったりして十分に塩じめができていないと、その後、酢じめにしても、身がしまりません。

そばのピリ辛ホイル焼

Point

旬の味覚

エスニック
他

簡単

135
Kcal塩分
0.7g調理
時間
15分

●材料（2人分）

・そば	...	80g
・塩	...	少々
・ピーマン	...	2個
・玉ねぎ	...	80g
・じゃが芋	...	50g
・にんじん	...	20g
・キムチ	...	10g
・粉チーズ	...	5g

●作り方

- ①そばは一口大のそぎ切りにし、軽く塩をふっておく。
- ②ピーマン、玉ねぎ、じゃが芋、にんじん、キムチはせん切りにしておく。
- ③ホイルにそばを並べ、2の野菜とキムチをのせてチーズを振る。
- ④トースターで約10分、魚と野菜に火が通るまで焼く。

★体に優しいポイント★

包んで焼くだけ、焼きっぱなしメニューです。キムチを入れることで、魚の生臭みを抑えます。粉チーズに含まれるカルシウムは、そばのたんぱく質で吸収がよくなります。

季節をもっと楽しく！★10月10ページ★

食物繊維の日

副菜

10月1日は**食物繊維の日**です。10月1日を『1001(せんいち)』と見立て、『せんい』と読む語呂合わせから、『食物せんいプロジェクト』によって制定されました。

食物繊維は「ヒトの消化酵素で消化されない食品中の難消化性の成分の総体」と定義されています。かつては「食べ物のカス」として扱われていましたが、そのさまざまなはたらきが注目され、現在は**第6の栄養素**として重要視されています。**日本人の大部分は不足がち**。野菜や芋、穀類などでしっかり補いたいものですが、サプリメントなどで過剰にとってしまうと、下痢などを引きおこす



ことがあります。**サプリメントを使うときは、用量をしっかり守るようにしましょう。**

食物繊維ってなに？

食物繊維にはさまざまなはたらきがあります。便のかさを増やしたり、やわらかくしてお通じをよくするのはよく知られていますね。

他にも、食物繊維の種類にもよりますが、腸内の善玉菌のエサとなったり、血糖値の急上昇を防いだり、コレステロールの吸収を抑制したりなど、さまざまな作用を持っています。

食物繊維は**野菜、果物、芋、豆類、穀類**などに多く含まれます。

食品によって含まれる食物繊維の種類が違います。また食物繊維のはたらきも違うので、**いろいろな食品からまんべんなくとる**ようにしましょう。

ごぼうのごまみそサラダ

Point

旬の味覚

和風

普通



106 Kcal

塩分 1.0g

調理時間 15分

●材料（2人分）

- ・ごぼう … 100g
- ・にんじん … 20g
- ・かいわれ大根 … 10g
- ・ちりめんじゃこ … 6g

(A)

- ・練りごま … 8g
- ・砂糖 … 小さじ2/3
- ・酢 … 小さじ2
- ・みそ … 小さじ2
- ・植物油 … 小さじ1

レタス … 30g

●作り方

- ① ごぼうはせん切りにし、水に漬けてアクを抜き、水けをきって熱湯で4～5分ゆでる。
- ② にんじんはせん切りにしてゆでる。
- ③ かいわれ大根は根元を除き、長さを半分にする。
- ④ Aを混ぜ合わせる。
- ⑤ ①～③、ちりめんじゃこを④で和える。
- ⑥ レタスを敷いた器に⑤を盛る。

★体に優しいポイント★

手づくりのごぼうサラダだから、マヨネーズに頼らずカロリーをセーブします。カリカリのじゃことシャキシャキとしたごぼうの歯ざわりが好相性です。ごぼうは歯ごたえがあるので、よく噛むことで満足度もアップ！

季節をもっと楽しく！★10月11ページ★

10月2日は豆腐の日

主菜

10月2日は『豆腐の日』です。豆腐の日にちなみ、豆腐をたっぷり使ったメニューをご紹介します。

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。英語では「soybean curd」といいますが、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。

豆腐は日本の食べ物のように思われますが、元々は中国発祥の食べ物で、日本へは奈良時代、遣唐使の僧侶や学者などによって伝えられたとされていますが、はっきりとした文献は残っていないそうです。

豆腐の『腐』は、腐るという意味ではなくて、中国語で『液状でも固形でもないもの』といった意味があるのだよ！



豆腐をもっと知ろう！

豆腐は作り方によって名前が変わります。

木綿豆腐

穴のあいた型に布を敷き、にがりを加えた豆乳を流し入れ、重石で水をきって押し固めます。かつて型の中に木綿を敷いていて、豆腐の表面にその布目がついていたことが名前の由来とされています。

絹ごし豆腐

絹布でこしているのではなく、穴のあいていない型に豆乳とにがりを入れてそのまま固めます。口あたりが絹のようになめらかなことから絹豆腐とも呼ばれます。

くずし豆腐と鶏肉のコチュジャン煮

Point

豆腐
活用エスニック
他

普通

249
Kcal塩分
3.2g調理
時間
25分

●材料（2人分）

- ・木綿豆腐 … 1丁
- ・鶏もも肉 … 150g
- ・油揚げ … 1/2枚

(A)

- ・にんにくのすりおろし … 1かけ分
- ・しょうがのすりおろし … 1かけ分
- ・しょうゆ … 大さじ1 1/2
- ・コチュジャン … 大さじ1
- ・酒 … 大さじ2
- ・ごま油 … 大さじ1/2

- ・万能ねぎの小口切り … 3本

●作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーに10分おいて水きりし、一口大に手でちぎる。
- ② 鶏肉は2cm角、油揚げは短冊に切る。
- ③ なべに①、②、を入れ、Aをまわしかける。強火で1～2分蓋をして中火弱で10分煮込む。
- ④ 器に盛り、万能ねぎを散らす。

★体に優しいポイント★

ごはんには合う、ピリ辛こってりおかず。豆腐の水きりをしっかりしておけば、あとは切って、並べて、火にかけるだけの手間いらずです。豆腐の水きりは、キッチンペーパーの上に10分おいておくだけです。

季節をもっと楽しく! ★10月12ページ★

体育の日

主食

秋のスポーツ大会に向けて、コンディションを万全にしたいな！オススメのレシピを教えて♪



2ページ目でもお話ししたように、筋肉をつけるために『たんぱく質』の補給が大切です。たんぱく質は肉や魚、豆製品などに多くふくまれます。ただし、揚げる・炒めるといった油を使った調理方法は、脂質やカロリーも気になります。今回は良質なたんぱく質を含む鮭を使った炊き込みごはんを紹介します。油を使わないので安心ですね！

また、鮭にはカルシウムの吸収を促すビタミンDが含まれています。運動に必要な元気な骨を保つために必要なビタミンです。



炊き込みごはんのポイント

家庭料理の人気メニューの1つでもある炊き込みごはん。お米とともに旬の具材を炊き込んで、味や香りを楽しみたいものですね。コツをおさえて、おいしい炊き込みごはんを作りましょう！

◆ 水加減 ◆

炊き込みごはんの水加減は、材料から出る水分や加える液体の調味料のことを考えて、**白米と比べて少なめ**にします。白米を炊くときの水加減は、米1カップに対して2割増し(1と1/5カップ)ですが、炊き込みごはんの場合は、調味料をふくめ、**米の体積の1割増し(1と1/10カップ)**を基本とします。

◆ 下準備 ◆

炊く30分前には、米に分量の水を加えて吸水させることで、ふっくらと炊き上がります。**調味料は浸水後に加え**、大きく混ぜておくと味むらが出来にくくなります。**具材は米の上に広げるようにのせる**と、よく蒸らされて火が入り、おいしくなります。

鮭ときのこの黄金炊き込みごはん

■ 作り方

- ① 米は洗ってザルにあげておき、きのこ類は石づきを切りほぐしておく。
- ② 炊飯器に、米と黄金の味を加えて、2合の目盛りより少なめに水を加える。
- ③ きのこ・さけをのせて炊飯し、炊き上がったたら鮭の皮と骨を取り除き、ざっくり混ぜて、出来上がり。

味付けは焼き肉のたれの1つだけ！
簡単なのに、味わい深い炊き込みごはんです。
お弁当にもオススメ！



■ 材料 (4人分)

- ・米 … 2合
- ・鮭 … 2切れ
- ・しめじ … 1パック
- ・えのきたけ … 1袋
- ・エバラ黄金の味 … 大さじ3
- ・小ねぎ … 適宜



季節をもっと楽しく！★10月13ページ★

10月13日はさつまいの日

もう1品

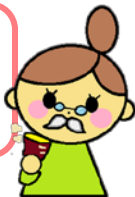


10月13日は『さつまいの日』です。

さつまいの日にちなみ、今回はさつまいの食感や甘みを存分に楽しめる芋ようかんをご紹介します！さつまいは芋類のなかでも**食物繊維**や**ビタミンC**の多さはトップクラス！

糖質が多いので、カロリーにすると同量のじゃが芋よりもカロリーが高めですが、じゃが芋にはほとんど含まれない**カルシウム**を含むほか、肉質が黄色や赤のさつまいには**β-カロテン**も含まれるなど栄養価が高いです。

春雨は緑豆を原料にしたものが多いけど、さつまいのデンプンから作られる春雨は**モチモチの食感**が特徴だよ！



さつまいをもっとおいしく

さつまいの選び方

- ・全体に丸みがあり、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**

さつまいの保存方法

さつまいは水がつくと腐りやすいです。ビニール袋など密閉状態のままにしておくとう傷みが早くなります。また**低温障害**をおこしてしまうので、冷蔵庫ではなく、新聞紙に包んで常温保存するようにします。

粒々芋ようかん

Point

さつまい活用

和風

簡単

88
Kcal塩分
0.0g調理
時間
20分

●材料（3人分）

- ・さつまい(厚めに皮をむいて) … 200g
- ・低カロリー甘味料 … 15g
- ・水 … 150ml
- ・粉寒天 … 1g

●作り方

- ① さつまいは輪切りにして皮をむいたら水にさらし、ラップに包んで電子レンジ(500W)で4分加熱し、厚いうちにすりこ木の先などで粗めにつぶす。
- ② なべに水と粉寒天を入れてきつと混ぜ、中火にかける。沸騰したら弱火にしてさらに2分くらい、ときどき混ぜながら煮溶かし、最後に低カロリー甘味料を加えて溶かし、①に加えて混ぜ合わせる。
- ③ 小さめの密閉容器などに流して、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める6つに切り分け、1人2切れを器に盛る。

★体に優しいポイント★

粗くつぶしたさつまいの食感が楽しい芋ようかんです。さつまいの自然の甘みをいかして手づくりすれば、2切れ食べても100kcal以下のおやつになります。

季節をもっと楽しく! ★10月14ページ★

10月13日は豆の日

副菜

10月13日は豆の日です。

古くから十五夜と十三夜に月を愛でるお月見の風習があり、この時期に収穫される作物をお供えていました。十五夜には里芋を、十三夜には豆をお供えていました。十三夜である旧暦の9月13日は、新暦にすると年によって日付が変わってしまうため、10月13日が『豆の日』として制定されました。

豆の歴史は古く、日本では縄文時代の遺跡から小豆が見つかっており、南米では紀元前8000～7000年頃にいんげん豆が栽培されていたということが分かっています。

今回は豆を存分に楽しめるサラダをご紹介します!



豆のママ知識

一般に豆はマメ科に属する穀物をさし、世界で650属、18,000種存在します。そのうち食用としているのは70種類程です。主に日本で食べられているのは、落花生や大豆、レンズ豆、ひよこ豆、小豆、大納言といったものがあります。彩りも豊かなので、食卓が鮮やかになりますね!

🍎 知っ得ポイント!

豆には良質のたんぱく質、エネルギー源となる糖質、ほかにビタミンやミネラル、食物繊維が含まれています。

豆の日だけではなく、普段の食卓に取り入れていただきたい食材の一つです。



ミックスビーンズとえびのサラダ

Point

豆活用

洋風

簡単

81
Kcal塩分
0.2g調理
時間
5分

●材料 (2人分)

・冷凍ミックスビーンズ … 50g
・えび … 3尾

(A)

・マヨネーズ … 小さじ1
・カレー粉 … 少々
・パセリのみじん切り … 少々

・サラダ菜 … 2枚

●作り方

- ①なべにたっぷりの湯を沸かし、ミックスビーンズ、えびをそれぞれポイルして水けをきる。えびは2～3つに切る。
- ②ボウルでAを混ぜ合わせ、その中にミックスビーンズとえびを入れて和える。
- ③器にサラダ菜を敷き、②を盛る。

★体に優しいポイント★

カレー粉の風味を生かして薄味でも満足感のある仕上がりになります。色合いも鮮やかなので、おもてなしにもオススメです。

季節をもっと楽しく! ★10月15ページ★

十三夜のお月見メニュー

主菜

10月23日は十三夜

2015年の十三夜は10月23日です。十五夜は旧暦の8月15日に対し、十三夜は旧暦の9月13日にあたります。

十三夜に栗や枝豆を備えることから『栗名月』や『豆名月』と呼ばれることもあります。

十三夜は十五夜の次に美しい月だといわれ、古くから大切にされる風習がありました。十五夜、十三夜のどちらか一方しかお月見しないことを『片見月』あるいは『片月見』といい、縁起が悪いとされていました。

十五夜は中国から伝わったものですが、十三夜は日本独自の風習といわれており、秋の収穫祭の一つだったのではないかとわれています。

十三夜にはお月見メニュー!

お月見にちなみ、月見メニューはいかがですか? いくつかご紹介します!

★目玉焼きのせ

ハンバーグやお好み焼きの上に目玉焼きをのせるだけです。うさぎや星型にかたどった野菜を飾るとよりにぎやかになりますね。

★温泉卵のせ

海鮮丼や焼き鳥丼、煮込みうどんなどにのせるだけです。月見が楽しめるだけではなく、卵が絡んで味がまろやかになります。

★うずらの卵のせ

今回ご紹介するレシピはうずらの卵をのせて楽しみます。ほかにもスープなどに落としてもよいでしょう。

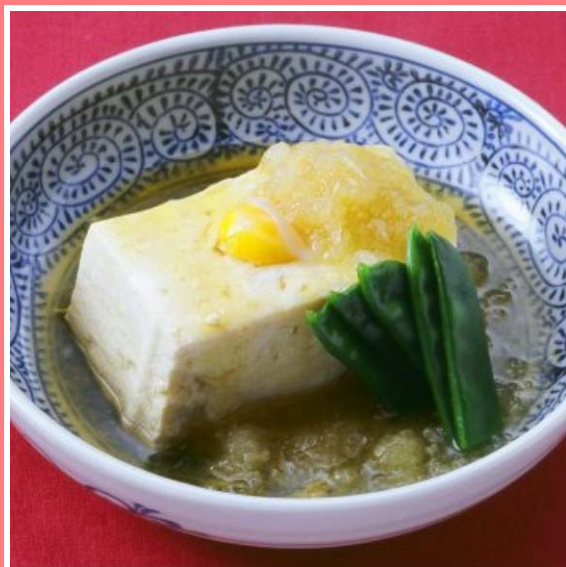
月見豆腐のおろしあんかけ

Point

豆腐活用

和風

普通

127
Kcal塩分
0.9g調理
時間
15分

●材料 (2人分)

- ・木綿豆腐 … 2/3丁
- ・うずら卵 … 2個
- ・大根 … 60g
- ・さやえんどう … 30g

(A)

- ・だし … 4/5カップ
- ・しょうゆ … 小さじ2
- ・みりん … 小さじ2

- ・かたくり粉 … 小さじ1
- ・おろししょうが … 適宜

●作り方

- ①大根はおろして軽く水けをきる。
- ② さやえんどうは筋を取ってゆでる。
- ③ 豆腐は2等分にし、表面の真ん中を少しくり抜き、うずら卵を割り入れる。
- ④ なべにAを煮立て、③を入れ温まるまで7~8分煮、豆腐を器に盛る。
- ⑤ 煮汁に②、①を入れ、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ⑥ ④にさやえんどうを添えておろしあんをかけ、おろししょうがを添える。

★体に優しいポイント★

月見にうずらの卵を射込み、さっと炊いた豆腐料理です。おろしあんをかけることで、豆腐だけよりもさらに消化がよくなります。風邪気味の方にもおすすめです。

季節をもっと楽しく! ★10月16ページ★

Happy Halloween!

主菜

1 ロウインをもっと楽しく♪

ハロウィンは何日?

ハロウィンは、もともと古代ヨーロッパで行われていた諸聖人の祝日「万聖節」(11月1日)の前夜祭です。収穫を感謝するお祭りですが、同時にこの日はあの世とこの世の垣根が取り払われ、死者の霊や魔女などがやってくると思われ、**仮装して身を守る**ようにしていたそうです。

ハロウィンカラーは何色?

ハロウィンカラーといえば黒とオレンジです。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。古代ケルトでは11月1日に暦が変わるとされていたため、『季節の移り変わり』、『闇と光が入り混じる日』そんな意味が込められているそうです。

かぼちゃをもっと美味しく!

ハロウィンといえばかぼちゃ料理ですね。日本で流通しているかぼちゃのほとんどを占める西洋かぼちゃは、**ホクホクとした肉質と甘みの強さ**が特徴。料理全般やお菓子によく合い、今回ご紹介するレシピも**西洋かぼちゃ**のほうがおススメ。

お菓子を作ったり、スープのベースにしたりと、使い道の多いマッシュかぼちゃ。電子レンジを上手に使うと短時間で作ることができます。固い皮も加熱すればすりと取れます。熱いうちにスプーンなどで果肉をすくい出し、裏ごししておきましょう。

かぼちゃに含まれる・-カロテンやビタミンEは、**油と合わせて調理すると吸収がアップ**します。今回のレシピもひき肉に油が含まれるのでにピッタリですね。



パンプキンパイ

■ 作り方

- ① かぼちゃはワタを除いて一口大に切り、ラップをして電子レンジ(500W)で約5分加熱し、皮をむいて熱いうちにつぶしておきます。
- ② フライパンに挽き肉と「黄金の味」を入れて火にかけ、水気がなくなるまで炒めます。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、使う10分前に冷凍庫から出したパイシートで包み、卵を塗ってオーブンで焼いて、出来上がりです。

パイシートを手のひらサイズに切ったら、お土産用にも最適! 材料も簡単なのがよいね♪



■ 材料 (2人分)

- ・かぼちゃ … 1/4個(約300g)
- ・合挽き肉 … 120g
- ・パイシート(市販冷凍) … 2枚
- ・エバラ黄金の味 … 大さじ4
- ・溶き卵 … 適量



季節をもっと楽しく! ★10月17ページ★

秋のとおきデザート

もう1品

今回は旬のりんごを使ったデザートをご紹介します。りんごを調理する際は次のポイントおさえておくとよいでしょう!

りんごの変色を防ぐための塩水は、**0.5%** (水1カップに塩1g)程度で大丈夫。あまり濃くしてしまうと、りんごに余計な塩味がついてしまいます。塩の代わりに**レモン汁**をふりかけても変色防止になります。

りんごをすりおろすときは**陶器**や**プラスチック**の**おろし器**を使いましょう。金属製のおろし器だと、

金属とりんごに含まれる酸が反応して変質してしまいます。

りんごの選び方

- ・つるが太く、しっかりしているもの
- ・皮にハリとツヤがあるもの
- ・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

りんごの保存方法

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。りんごは収穫したあとも呼吸してエチレングスをだしているため、未熟な果物と一緒に保存しておくと成熟を促してくれますよ。

ギョーザの皮のりんごパイ

Point

りんご活用

洋風

簡単

76
Kcal塩分
0.0g調理
時間
15分

●材料 (2人分)

- ・ギョーザの皮 ... 4枚
- ・りんご ... 1/4個
- ・グラニュー糖 ... 小さじ1
- ・バター ... 小さじ1/2
- ・シナモンパウダー ... 少々



●作り方

- ①りんごは皮つきのまま薄く切る。
- ② ギョーザの皮をオーブントースターの天板に並べ、りんごを一面に並べる。グラニュー糖をふりかけ、バターをちぎって等分に散らす。
- ③ ②を高温に熱したオーブントースターに入れて4~5分焼く。りんごがしんなりしてギョーザの皮がかりっとしたらとり出し、シナモンパウダーを振る。

★体に優しいポイント★

ギョーザの皮を使ったヘルシーなパイです。りんごと相性抜群のシナモンを使い、甘くやさしい香りもプラスしました。旬のりんごを使った簡単おいしいデザートです。