

実りの秋！

旬の食材をおいしく食べよう！



最近すっかり涼しくなりましたね。秋といえば「食欲の秋」。夏の暑さで食欲がなかった人も、食べ物がおいしく感じられるようになったのではないのでしょうか。また、秋は旬を迎える食材がもっとも多い季節でもあります。今回はおいしい旬の食材とレシピをご紹介します！

旬の食材のメリット

1. おいしい！・・・他の時期よりも新鮮でおいしい

2. 安い！・・・たくさん市場に出回るため値段も安くなりやすい

3. 栄養たっぷり！・・・他の時期に比べて栄養価が高くなる



たとえば・・・

ほうれん草はスーパーなどに一年中並んでいて、旬を意識することはあまりないかもしれません。しかし、含まれているビタミンCの量を比べてみると、旬である12月は9月よりも5倍も多くビタミンCが含まれているというデータもあります。

旬の食材には、こんなにたくさんのメリットがあるんですね！



秋に旬を迎える食材

【野菜】 かぼちゃ, なす
チンゲン菜, れんこん, くり

れんこんの小さい節はシャキシャキ感があるので炒め物やサラダに、丸くて太い節はホクホクモチモチで煮物や揚げ物料理に向いています！



【いも】
里芋, さつまいも
じゃがいも

エネルギー源となる炭水化物と体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維が含まれています！

【きのこ】
しいたけ, しめじ
まいたけ,
まつたけ

きのこに含まれるビタミンDで骨粗しょう症を予防しましょう！

【魚】
さんま, さけ, いわし

動脈硬化や血栓の予防効果があるEPA・DHAで血液サラサラに！

【果物】 ぶどう,
梨, りんご, 柿

柿に含まれるビタミンCの量は果物の中でもトップクラス！

裏面で旬の食材を使ったレシピをご紹介します★



秋の旬食材でつくるレシピをご紹介します！！

牛肉のきのご巻き焼き



〈材料〉 2人分

〈作り方〉

牛肉(もも薄切り)・・・100g
A [しょうゆ・・・小さじ1
みりん・・・小さじ1
生しいたけ・・・20g
えのきたけ・・・50g
エリンギ・・・40g
サラダ油・・・小さじ1と1/2

- ① Aを合わせて牛肉を10分漬ける。
 - ② 生しいたけは薄く切り、えのきたけは根元を切り落とし、エリンギは細く切る。
 - ③ ①の牛肉を広げて、②をおいてきっちり巻く。
 - ④ フライパンにサラダ油をあたため、③の巻き終わりを下にして入れ中火で焼く。転がしながら焼いて火を通す。
 - ⑤ ④を食べやすい大きさに切る。
- ※まな板にラップを敷いて牛肉を置くと、巻きやすい。

かぼちゃとひじきの焼きコロッケ

〈材料〉 2人分

〈作り方〉

ひじき(乾燥)・・・5g
かぼちゃ・・・120g
豚ひき肉・・・70g
塩・・・ひとつまみ
こしょう・・・少々
バター・・・小さじ1
パン粉・・・大さじ3
ウスターソース・・・小さじ1

- ① ひじきは水で戻して水気をきる。
- ② かぼちゃは皮をむき適当な大きさに切り、柔らかくなるまでゆで(電子レンジで加熱してもよい)、つぶす。
- ③ フライパンで豚ひき肉を炒め、①と塩・こしょうを加え炒める。
- ④ ②と③を混ぜ合わせ、小判形2つに丸める。
- ⑤ フライパンにバターを入れ弱火で熱し、パン粉をつけてきつね色になるまで炒める。
- ⑥ ④の表面に⑤をまぶす。温めたオーブントースターにオーブンシートを敷き、10～15分ほど焼く。

※オーブントースターの機種により焼き時間は調整。オーブンの場合は180度で7分を目安に。

油揚げとチンゲン菜の煮浸し

〈材料〉 2人分

〈作り方〉

油揚げ・・・20g
にんじん・・・30g
チンゲン菜・・・140g
A [牛乳・・・150ml
塩・・・少々
酒・・・小さじ1
しょうゆ・・・小さじ1
かつおぶし・・・3g

- ① 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、短冊切りにする。にんじんも短冊切りにする。チンゲン菜は4cm長さに切る。
- ② 鍋にAとにんじんを入れて煮立て、弱火で5分煮る。
- ③ 中火にし油揚げ、チンゲン菜を加え、更に煮込む。
- ④ しょうゆ、半量のかつおぶしを加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ 器に盛り付け、残りのかつおぶしをかける。

レシピ提供: 宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」