

きゅうしよくだより

ずいぶん涼しくなり、過ごしやすい季節になりました。

きのこやさつまいもなどの秋野菜が出回るようになり、食欲の秋の到来を感じます。今月はゆたか園でも、さつまいもごはんや栗ごはんなど、旬の食材を使った献立を取り入れて、秋の味覚を味わう機会を大切にしていきたいと思います。

おいしいものがたくさん!!秋の味覚♪

“味覚の秋”とも呼ばれる今の季節には、たくさんの食べ物が旬を迎えます。

近年では、ハウス栽培や養殖の技術の進歩により、旬を感じる事が少なくなっていますが、

本来の旬の食べ物はおいしだけでなく、値段も安く、栄養価が高いという特徴があるため、積極的に食べたいです。

秋に旬をむかえる食べ物の例



秋は新米の季節

日本の主食であるお米は一年中食べることができるため、旬を感じる事があまりないかもしれませんが、秋は収穫を迎えたお米が“新米”として出回る時期です。

新米は甘みが強くふっくらとしていてとてもおいしいです。

“新米”という表示を見かけたらぜひおいしさを味わってみてください。

秋の味覚を使ったゆたか園のメニュー

《鯖のきのこあんかけ》※9/26の献立

【材料】

・ 鯖	50 g	<きのこあんの材料>	
☆濃口しょうゆ	1 cc	・ しめじ	10 g
☆料理酒	1 g	・ えのき	5 g
・ 片栗粉	2 g	・ 赤パプリカ	5 g
・ 油	1 g	・ 酢	1.5 cc
		・ 濃口しょうゆ	0.3 cc
		・ 砂糖	1.5 g
		・ 鶏がらだし	0.2 g
		・ 片栗粉	1 g

【作り方】

- ①鯖に☆の調味料で下味をつけておく。
- ②野菜は食べやすい大きさに切っておく。
- ③野菜がひたるくらいのお湯で野菜茹で、野菜が柔らかくなったらきのこあんの調味料を加え、ひと煮立ちさせる。
- ④水溶き片栗粉で③にとろみをつけたら、きのこあんは完成。
- ⑤①の鯖に薄く片栗粉をまぶして、油をひいたフライパンで焼く。
- ⑥鯖に火が通り、両面に焼き色がついたら器に盛りつけて、上から④のきのこあんをかけたら完成!

【ポイント】

- ・ 魚やきのこあんの具材は何でも大丈夫です。鮭やたら、しいたけや舞茸など、好きなものを使用してください。
- ・ この献立では中華風の甘酢あんですが、和風だしを使用した和風あんや、コンソメを使用して洋風にしても美味しいです♪



※9/26の献立

