



10月は実りの秋



秋といえば、食欲の秋。何を食べてもおいしいのですが、秋においしくなる食べ物を知っていますか？

さつまいもや舞茸、ごぼうなどたくさんありますよね。

特にこの、いも類・きのこ類・根菜類は10月が旬の野菜です。

旬を迎えた食材はおいしいだけでなく栄養価も高いのです！

さらに、最も多く収穫できるため価格も安くお財布にも優しいですよ。

今回は10月が旬の食材をいくつかご紹介します！

きのこ類



えのきで内臓脂肪減少！

えのきたけから見つかった成分のエノキタケリノール酸は、新陳代謝を活性化し内側から燃焼させる効果が期待されています。

しいたけは動脈硬化の予防が期待できる！

血中のコレステロール量を低下させる作用をもつ、エリタデニンが含まれています。


干しいたけをおいしく戻すには…

『たっぷりの冷水に漬け、冷蔵庫で24時間置く』



肌荒れ予防には…まいたけ

舞茸に含まれるナイアシンが補酵素として酵素と協力し合い3大栄養素の代謝を促しますので、皮膚や粘膜など細胞の生まれ変わりを助ける働きがあります。

 きのこ類全般は冷凍や天日干しをすることでうま味が凝縮します。保存日数も長くなるのですぐに食べないときはおすすめですよ！（冷凍したものを使うときは解凍せず、そのまま鍋などに投入します。）

根菜類



食物繊維たっぷりなごぼう

食物繊維が野菜の中でも群を抜いて多く、皮にもたっぷり含まれているので剥かずに包丁の背でこそげとるのがおすすめです。

にんじんのβカロテンはビタミンAに変身！

人参のβカロテンは体内でビタミンAに変換され、視力の維持やがん予防、免疫力の強化などの働きが期待されます。βカロテンは皮のすぐ内側に多く含まれているので皮ごと料理するのが◎。また、油分との相性が良いので炒め物などで一緒に摂るとビタミンAの吸収が良くなります。



いも類



さつまいも

肌にハリやツヤを与えるビタミンCや、抗酸化作用があるビタミンEといった肌の健康に欠かせない栄養素が含まれています。

さといものカリウムは高血圧に効果的！

カリウムにはナトリウム(塩分)を排泄する役割があるため、高血圧に効果があります。かゆくなるのは、シュウ酸という成分で針形の結晶になっていて皮膚に刺さる為です。なので皮を剥くときは水分で結晶が流れ出さないように出来るだけ乾いたまま剥くのがコツ。痒くなってしまったら酢を手につけるとかゆみが和らぎます。





10月のレシピ (1人前)

かやくごはん
豆腐のきのこあんかけ
かぼちゃサラダ
茄子となめこのみそ汁
果物

一人前あたり

エネルギー	509kcal
たんぱく質	16.9g
脂質	12.9g
炭水化物	81.4g
食塩相当量	2.6g



かやくごはん

ごはん	1人分
ごぼう	20g
にんじん	10g
油揚げ	5g
酒	4g
しょうゆ	4g
みりん	2g
砂糖	0.5g
塩	0.1g

- ①食材を切る。
 - ・ごぼう：ささがき→水に漬ける
 - ・にんじん：短冊・油揚げ：油抜き→短冊
- ②米をセットした炊飯器に調味料と①の食材を全て入れ、炊飯スイッチをいれる。
- ③炊き上がったら軽く混ぜ、茶碗に盛って完成です！

HALLOWEEN

豆腐ときのこのあんかけ

豆腐	1/3丁
片栗粉	適量
ごま油	適量
小ねぎ	少々
だし汁	15g
しいたけ	10g
しめじ	10g
えのき	10g
しょうゆ	3g
砂糖	2g
水溶き片栗粉	適量

- ①きのこ類は石づきを切っておく。
小ねぎは小口切りにする。
- ②鍋にAを入れ煮る。
きのこに火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③豆腐は半分にして水気をきっておく。
- ④キッチンペーパーで表面を軽くおさえ、片栗粉をまぶす。
- ⑤フライパンにごま油をしき、豆腐の表面を焼き揚げる。
- ⑥皿に⑤の豆腐をのせ、上から②のあんをかけて小ねぎを散らして完成です！

かぼちゃサラダ

かぼちゃ	40g
玉ねぎ	10g
マヨネーズ	5g
ヨーグルト	7g
レーズン	1g

- ①かぼちゃは種を取り、皮を剥いて一口大に切る。
玉ねぎは1/4の大きさに切りスライスする。
- ②耐熱ボウルに入れ、レンジで2~3分柔らかくなるまで入れる。
- ③②にそのほかの材料を入れ、混ぜ合わせて完成です！

茄子となめこのお味噌汁

水	150g
だし	0.5g
味噌	8g
なめこ	15g
茄子	15g

- ①食材の下処理をする
なめこ：水でさっと洗う
茄子：ヘタを取り、5mmの半月に切る
- ②鍋に水を入れ、沸騰したら火を弱め食材を入れる。
調味料を入れ煮立たせ完成♪