

秋に旬の食材

だんだんと涼しくなり秋が深まってきましたね。秋は美味しいものがたくさん！たくさんの食べ物が旬を迎えます。今回のコラムでは秋（9月～11月）に旬を迎える食材を紹介したいと思います。皆さんも旬のものを食べて、季節を感じてみませんか♪

魚



- **さんま**… 秋刀魚と書き、名前に秋が入っているほど秋を代表する魚です。
- **鮭** … 秋鮭は身が引き締まっていて、脂身が少なくムニエルやフライに向いています。
- **かつお**… かつおには旬が2つあり、初夏の「初鯨」、秋の「戻り鯨」があります。戻り鯨は脂がのっていてトロ鯨とも言われています。
- **うなぎ**… うなぎは夏が旬のように感じますが、実は天然のうなぎは秋（10月～11月）に旬を迎えます。

野菜

- **里芋** … 縄文時代から日本に伝えられたとされる歴史のなが～い食材です。
- **南瓜** … 「冬至に食べると病気知らず」と言われているほど栄養価の高い食材です。
- **さつまいも**… 皮の色が濃くつややかなものが新鮮！
- **キノコ類** … まいたけ、しめじ、マッシュルームなど沢山のキノコが秋に旬を迎えます。



果物

- **柿** … 9月～12月に旬を迎えます。甘柿と渋柿があり、渋柿は干し柿に加工されることが多いです。
- **いちじく**… ジャムにしてもおいしい！果実類のなかではカルシウムが豊富に含まれている果物です。
- **ぶどう** … ぶどうの表面についている白い粉は「ブルーム」と言われ、鮮度を保つ働きがあります。そのため保存する際は洗わず保存したほうが長持ちします。





10月のレシピ(1人前)

- ◎ごはん(米130g)
- ◎里芋のコロッケ
- ◎レタスと人参のサラダ
- ◎オニオンスープ
- ◎ヨーグルト寒天

一人前あたり

エネルギー：583kcal
 たんぱく質：17.2g
 脂質：17.3g
 炭水化物：87.3g
 食塩相当量：1.7g



里芋のコロッケ

里芋のぬめりの成分であるガラクトマンナンは血中のコレステロールの付着を防ぐ働きがあり、コレステロール値を下げてくれます。また、血圧も下げてくれる働きがあり、とても優れた効果を持つ食材です！

【材料】

・里芋(冷凍でも生でも可)	80g	・サラダ油	5g
・豚ひき肉	25g	・卵	20g
・玉ねぎ	30g	・小麦粉	5g
・食塩	0.5g	・パン粉	5g
・醤油	6g	・中濃ソース	5g

【作り方】

- ①里芋を加熱し、マッシャーなどでつぶす。
- ②玉ねぎを炒め、焼き色がついたらひき肉を入れて炒める。
- ③②を★で味付けする。
- ④つぶした里芋に③を混ぜ合わせ、食べやすい大きさの俵型に形成する。
- ⑤小麦粉→溶き卵→パン粉の順に付け170℃程度に温めた油で揚げる。
- ⑥表面がきつね色に変われば油から上げて、ソースをかけて完成！

レタスの人参のサラダ

【材料】

- ・レタス 25g
- ・人参 15g
- ・かいわれ大根 5g
- ・フレンチドレッシング 6g (小1)



【作り方】

- ① 人参をピーラーで薄く削ぐ
- ② レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ③ かいわれ大根は、根の部分を切り、ほぐす。
- ④ 材料を混ぜ、ドレッシングで和えれば完成！

オニオンスープ



【材料】

- ・玉ねぎ 20g
- ・有塩バター 2g
- ・食塩 0.2g
- ・コンソメ顆粒 2g
- ・水 150cc

【作り方】

- ① 有塩バターを鍋に入れて加熱し玉ねぎを炒める。
- ② ①の中に水を入れて加熱し、沸騰させる。
- ③ 食塩、コンソメ顆粒で味付けをして完成！

ヨーグルト寒天

【材料】

- ・ヨーグルト 全脂無糖 50g
- ・粉寒天 1g
- ・水 50cc
- ・グラニュー糖 6g
- ・ブルーベリージャム 3g

ヨーグルトが冷たいとすぐに固まってしまうので常温に戻しておくのがgood！

【作り方】

- ① ヨーグルトをボウルに出し、混ぜてなめらかにし室温にしておく。
- ② 鍋に水と粉寒天を入れてよく混ぜて、火にかける。
- ③ 沸騰したら1、2分煮る。
- ④ 火を止めてグラニュー糖を入れてよく溶かす。
- ⑤ ヨーグルトを混ぜながら少しずつ入れる。
- ⑥ バットに移し冷蔵庫で冷やし、固める。
- ⑦ 固まったら食べやすい大きさに切り、ブルーベリージャムをのせて完成！