



# 食欲の秋!



## 「食欲の秋」と呼ばれるワケ

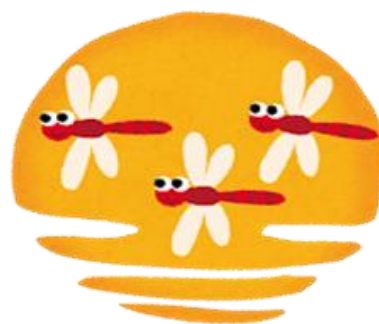
夏は気温が高く体温を維持することは簡単ですが、秋になると気温が下がり、体温を維持するためにより多くのエネルギーが必要になります。

精神の安定性を保つ作用のある脳内の神経物質であり、食欲の調整にも深くかかわっている セロトニンは、日光に当たった時間によって分泌量が調整されることがわかってきました。日を浴びることが減ってしまう秋には、夏に比べてセロトニンの分泌量が減少してしまいます。

セロトニンの分泌量が減ると、分泌量を増やすためにたくさん食べたり眠ったりして精神の安定を保とうとするのではないかとされています。

## 秋の味覚

秋にはサンマや鮭などの魚介類は海水の温度が下がって身が締まり、りんご・柿などの果物も豊富に収穫されます。また、秋・冬はあたたかい鍋物やおでんなどの煮込み料理に、ぴったりの野菜が旬を迎えます。





## 9月のレシピ(1人前)

- ◎ご飯
- ◎鮭のムニエル
- ◎きのこほうれん草のソテー
- ◎コンソメスープ
- ◎果物
- 一人前あたり

エネルギー：553 kcal  
 たんぱく質：24.2g  
 脂質：18.1 g  
 炭水化物：72.4g  
 食塩相当量：2.54g



## 鮭のムニエル

### 【材料】

- ・鮭 60g
- ・食塩 0.7g
- ・有塩バター 3g
- ・小麦粉 2g
- ・じゃがいも 30g
- ・サラダ油 0.1g
- ・食塩 0.15g
- ・こしょう 少々
- ・ミニトマト 10g

### ～タルタルソース～

- ・卵 25g
  - ・玉ねぎ 5g
  - ・マヨネーズ 12g
  - ・酢 3g
  - ・砂糖 0.5g
  - ・食塩 0.2g
  - ・こしょう 少々
- } A

### 【作り方】

- ① 鮭の水分を取り塩・こしょうをして小麦粉をまぶして少しはたいておく。  
 じゃがいもは一口大の輪切りか半月切りにし水に浸す。  
 ミニトマトは洗ってヘタを取る。  
 タルタルソース用の卵は茹で、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、盛り付ける時に表になる側を下にして焼く。  
 3分程焼きひっくり返してさらに2分ほど焼く。  
 キッチンペーパーなどで油をふき取る。  
 全体に焼き色が付いたら、バターを加え絡ませる。
- ③ じゃがいもは電子レンジで約4分半加熱し、油を熱したフライパンで焼き目をつける。  
 焼き色が付いたら塩・こしょうで味を整える。
- ④ 茹で卵はみじん切りにする。  
 卵と玉ねぎ、Aを混ぜてタルタルソースを作る。  
 お皿にじゃがいもとミニトマト、皮目を上にして鮭を置く。  
 鮭の上にタルタルソースをかけて完成。

## きのこほうれん草のソテー

### 【材料】

・ほうれん草	35g
・エリンギ	20g
・しめじ	20g
・油	1g
・食塩	0.15g
・こしょう	少々

### 【作り方】

- ① ほうれん草は茹でて4~5cmに切る。  
エリンギとしめじは石づきを落として一口大に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、  
エリンギとしめじを炒める。  
火が通ったらほうれん草を加え、  
塩・胡椒を入れ全体を絡める。



## コンソメスープ

### 【材料】

・玉ねぎ	25g	} B
・水	150ml	
・コンソメ	2g	
・食塩	0.15g	
・こしょう	少々	

### 【作り方】

- ① 玉ねぎは3mmほどのスライスにし、  
茹でておく。
- ② 鍋に水を入れ沸騰させる。  
Bを加え味を整えて、玉ねぎを入れる。
- ③ 汁椀に盛って完成。

## 豆知識



### ~きのこについて~

一番大きなきのこは、最大180キログラムの巨大きのこが発見されているニオウシメジ。  
一番小さなきのこは1ミリメートルから4ミリメートルの円盤状のきのこをつくるビョウ  
タケといわれています。

### ~食べてはいけない毒キノコ~

- ・ツキヨタケ ・クサウラベニタケ ・テングタケ ・ニセクロハツ ・カキシメジ
- ・ドクツルタケ ・カエントケ ・ドクササコ ・スギヒラタケ
- ・オオシロカラカサタケ

毒きのこの中には、食用きのこによく似たものがあるので注意が必要です。

安全だと確認できないきのこは、「採らない」「食べない」「売らない」「人にあげない」  
ようにしましょう。