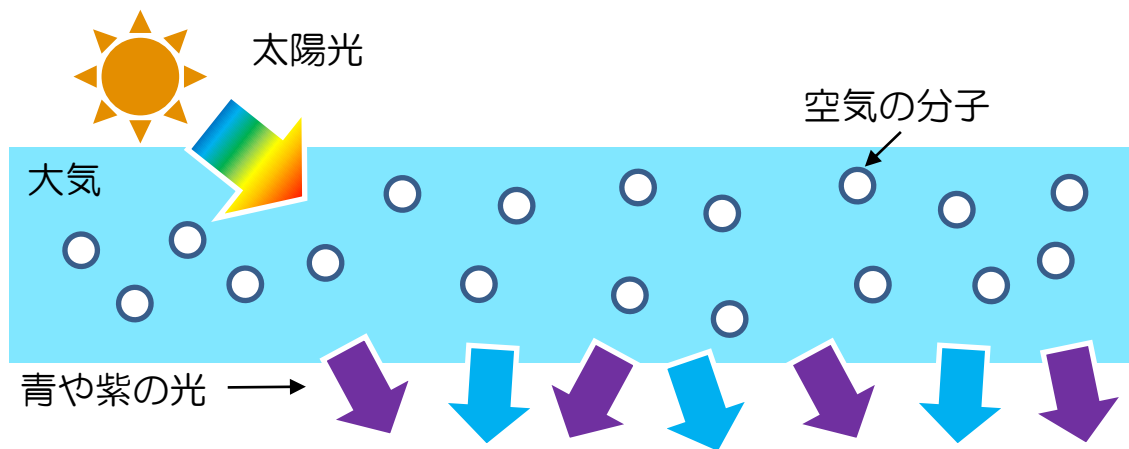


# 天高く馬肥ゆる秋

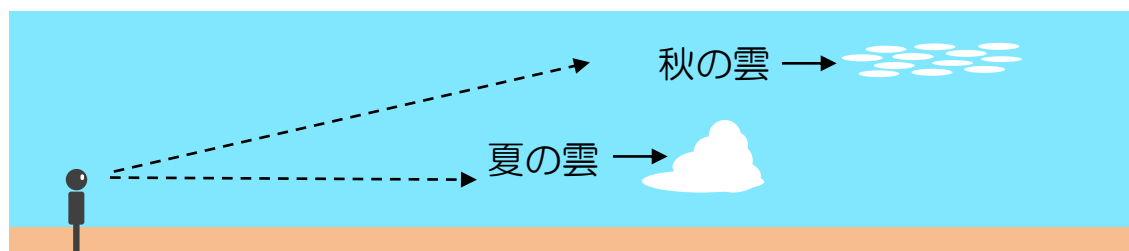
天高く馬肥ゆる秋・・・なんて耳にしますが、秋の空はとても澄んでいて高く見えますよね。そもそも空は高い場所にあるのに、なぜ秋の空は特に高いと感じるのか不思議に思いませんか？

## ○なぜ秋の空は高いと感じるの？

秋になると大陸から高気圧が移動してきます。大陸育ちの高気圧は水蒸気が少なく乾燥していて、青や紫など波長が短い光を強く散乱する分子を相対的に多く含んでいる為、夏の空より青々と見え、高く感じるのだそうです。



また、秋によく見える雲は空の高い場所にあるので、視線の位置が高くなるのと、雲の下に空が見える割合が多くなるからだとか。



# 天高く馬肥ゆる秋

## ○秋の雲の種類

うろこ雲



ひつじ雲



いわし雲



秋の空は特徴的な雲が多くありますよね！

魚のうろこのような「うろこ雲」、一つ一つの雲が大きくひつじの群れに似ている特徴から

「ひつじ雲」、まるでイワシの群れのように見えることから「いわし雲」。

どれも秋になるとよく見られることから、秋の季語にもなっています。また、いわし雲が現れると大漁になる兆しだと言われることも。実はそれぞれの雲を明確に区別する定義はないので、見た目の様子で区別しているだけなのです！

これらの雲は、低気圧や前線が近づいている時に現れやすい為、天気が下り坂になり雨が近づいているというサインだそうです。

昔から「うろこ雲（いわし雲）が出たら3日の内に雨」

「ひつじ雲が出ると翌日雨」などの言い伝えもあるそうですよ。

大人になるにつれて、空をゆっくり眺める時間というのは減ってしまいがち。

時には立ち止まり、青々とした秋の空をのんびりと見上げてみてはいかがでしょうか？



## 10月のレシピ (1人前) .....

- ◎ご飯
- ◎豚肉と大根のさっと煮
- ◎さつまいものきんぴら
- ◎きのこの味噌汁
- ◎柿

### 一人前あたり

エネルギー：574 kcal  
 たんぱく質：24g  
 脂質：14g  
 炭水化物：85g  
 食塩相当量：2.9g



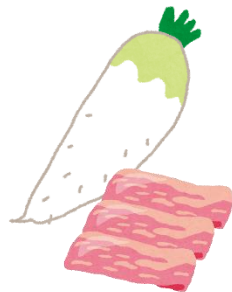
## 豚肉と大根のさっと煮 .....

### 【材料】

・豚バラ肉	80 g	Ⓐ 水	100 ml
・大根	100 g)	顆粒だし	1 g
・小松菜	50 g	塩	0.2 g
・ゆず(皮)	1 g	しょう油	7 g
		酒	4 g
		みりん	7 g

### 【作り方】

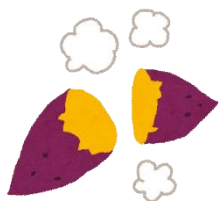
- ① 大根の皮をむいて、薄い輪切りまたは半月切りにする
- ② 小松菜は3cmくらいのざく切りにする
- ③ 豚肉は食べやすい大きさに切る
- ④ 鍋に Ⓐ の調味料を入れて沸騰させる
- ⑤ 沸騰してきたら豚肉を入れて、アクを取りながら火を通す
- ⑥ ④の鍋に大根を加えて少し煮てから、小松菜を加え、軽くしんなりするまで煮る
- ⑦ 器に盛り、ゆずの皮をすりおろして散らしたら出来上がり!!



## さつま芋のきんぴら

### 【材料】

• さつま芋	50 g
●B しょう油	1 g
↓ 砂糖	0.8 g
↓ 酒	1.3 g
• 黒いりごま	0.5 g
• ごま油	3.5 g



### 【作り方】

- ① さつま芋は細切りにする  
(皮はあってもなくてもOK!!)
- ② 水にさらしてしっかりアクを抜いておく
- ③ 水気を軽く拭き取り、耐熱の器に入れて500Wの電子レンジで1~2分加熱する
- ④ フライパンにごま油を入れ熱し、水気がなくなるまで③を炒める
- ⑤ ●Bの調味料を加え、さつま芋が崩れない様になじませる
- ⑥ 器に盛って黒いりごまをふる

## きのこの味噌汁

### 【材料】

• なめこ	10 g
• えのき	10 g
• ねぎ	10 g
• 水	150 ml
• 白味噌	7 g
• 顆粒だし	0.5 g



### 【作り方】

- ① なめこを湯通しする
- ② えのきは石づきを取って半分に、まいたけは食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に分量の水を沸かし、きのこ、ねぎをさっと煮る
- ④ 顆粒だしを加えひと煮たちしたら、火を止めて味噌を入れる

## 柿

### 【材料】

• 柿	50 g
-----	------

### 【作り方】

- ① 皮をむいて8等分にし、器に盛る

