

# きゅうしよく だより 2019年 9月号

9月になりました。まだまだ残暑が厳しいですが、朝夕は少し涼しくなってきました。いよいよ実りの秋がやってきます。美味しいお芋やくだものがたくさん食べごろを迎えます。夏の暑さで疲れた体を、美味しい秋の味覚で整えましょう!

## お月見

お月見は満月を楽しむ風習で、旧暦8月15日(現在の9月中旬)の夜を「十五夜」といい、十五夜のお月様は「中秋の名月」と呼ばれ、特に美しいとされています。この時期、日本では農作物の収穫期でもあることから、田畑でとれたものを供え感謝する大切な行事でもありました。特に里芋は最盛期で、皮付きのままふかした「きぬかつぎ」を供える習わしがあり、この夜の月を「芋名月」ともいいます。お月見には、「だんご」というイメージがあると思いますが、今年は、「きぬかつぎ」を食べながら、満月のお月様を眺めるのもいいですね。裏面にレシピがありますので、ぜひ作ってみてください!

## 秋に美味しいくだもの

秋には食べ頃を迎えるくだものがたくさんあります。くだものにはビタミンが多く含まれており、ビタミンには体調を整えてくれる働きがあります。また、くだものに含まれるブドウ糖は脳のエネルギー源となります。1日あたりのくだもの目安量は3~5歳のお子様で150g、大人で200gです。

### 美味しく食べるコツ



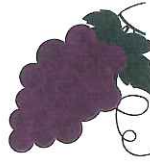
#### 柿 (中1個200g)

種やへたに近づくほど甘みが薄くなるので、皮は薄くむくのがおすすめです!



#### 日本なし (1個200g)

冷やしすぎると、なし本来の甘さが感じられなくなってしまいますので、食べる少し前に冷蔵庫から出しておくとよいでしょう。



#### ぶどう (1房150g)

房の上の方が甘味が強いので、房の下の方から食べ始めると最後まで美味しく食べられます!



#### いちじく (1個50g)

割れそうなおしりの部分が一番甘くておいしいので、あたまの部分から食べるのがおすすめです!

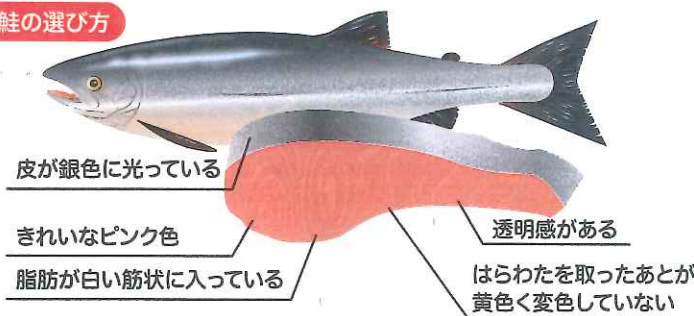
## キッズチャレンジクイズ

里芋はどれでしょう?



## きせつの食べ物探偵団♪ 「鮭」

### 鮭の選び方



※バックに入っている時はドリップ(魚から出る汁)が出ていないことも確認しましょう!

### \*栄養素\*

ビタミンD(カルシウムの吸収を促す)

### \*豆知識\*

身のピンク色は、アスタキサンチンという色素によるもので、甲殻類のプランクトンを食べることで蓄積されます。エビやカニの殻、鯛や金目鯛の表皮の色もアスタキサンチンによるものです。

## つくろう食べようお料理大好き!

### 鮭のホイル蒸し

#### 材料:2人分

|       |            |      |            |
|-------|------------|------|------------|
| 生鮭    | 160g(2切れ)  | バター  | 5g         |
| 塩     | 1g(小さじ1/6) | タマネギ | 25g(1/6個)  |
| 胡椒    | 少々         | エノキ  | 15g(1/7袋強) |
| カツオ出汁 | 15ml(大さじ1) | シメジ  | 15g(1/7袋強) |
| 醤油    | 7g(小さじ1強)  | 大葉   | 1g(1枚)     |



#### 作り方

- 1 生鮭に塩、胡椒をふり、カツオ出汁と醤油をふりかけ、冷蔵庫に10分程置いておく
- 2 アルミホイルを鮭1切れが包める大きさ2枚重ねにして広げ、バターを塗る
- 3 2のホイルに鮭をのせ、タマネギ(薄切り)、エノキ(根元を切る)、シメジ(小房に分ける)を重ねて、鮭を漬けていた調味料を小さじ1杯(1人分あたり)かける
- 4 中身が漏れないように、アルミホイルで包む
- 5 フライパンに1cm程度水を張り、沸騰したら4を並べ、蓋をして弱火で10分ほど、鮭に火が通るまで蒸し焼きにし、刻んだ大葉を飾る

### かんたんお月見レシピ

## きぬかつぎ

#### 材料:2人分

|       |             |       |              |
|-------|-------------|-------|--------------|
| 里芋    | 240g(8個)    | ゴマ(白) | 1.5g(小さじ1/2) |
| 味噌(白) | 6g(小さじ1)    | ゴマ(黒) | 1.5g(小さじ1/2) |
| 砂糖    | 2g(小さじ1/2強) |       |              |

#### 作り方

- 1 里芋は泥を落とし、水を替えながらしっかりときれいに洗う
- 2 里芋の底を少し切り落として座りを良くし、里芋の下から1/3に包丁を入れてグルッと一周切れ目を入れる
- 3 蒸し器に水を張り、火にかけて蒸気が立ったら、2の里芋を入れ強火で10~15分蒸し、竹串がすっと刺さるくらい柔らかくなったら火を止める
- 4 【調味料A】を耐熱容器に入れて、600Wの電子レンジで10秒弱加熱してかき混ぜる(量が多い場合は砂糖が溶けるのを目安に調節する)
- 5 3の里芋の粗熱がとれたら、下部の皮が取れないように押さえながら、上部の皮を剥く
- 6 里芋に4の甘味噌をつけ、白ゴマと黒ゴマを合わせたものをまぶす

