

きゅうしょくだより

2020年10月号

暑さもやわらぎ、木々も色づいてきて、とても気持ちの良い季節になりました。
「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」など、
秋は活動するのにぴったりの季節です!
ぜひ秋を全身で感じてみてください。

秋の味覚 きのこ!!

日本に自生するきのこは4,000~5,000種類あり、そのうち食用となるのは約100種といわれています。

新鮮で美味しいきのこの選び方

しいたけ



- ・よく乾いている
- ・軸が太くて短い
- ・裏のひだが白くてきれい
- ・かさは開きすぎず厚みがある

まいたけ



- ・肉厚
- ・かさが密集している
- ・さわるとパリッと折れそうなもの

えのきたけ



- ・白っぽい
- ・ハリがある
- ・みずみずしい

なめこ



- ・かさの大きさが均一
- ・ぬめり感が強い
- (水煮パックのものは水がにごっていないもの)

しめじ



- ・かさが小ぶりで開いていない
- ・ハリと弾力がある

まつたけ



- ・軸がふとい
- ・かさが開いていない

マッシュルーム



- ・表面に傷がない
- ・かさがすべすべしていて、よくしまっている

きのこは水で洗うと風味が落ちるので、汚れは軽く払って、しめらせたキッチンペーパーでふき取るようにしましょう!
なめこはザルにいれ、ゴミや汚れをサッと洗い流しましょう。

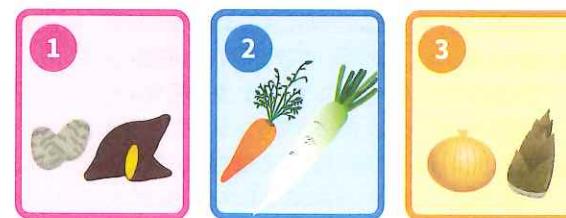
10月31日 ハロウィン

ハロウィンの日は、「ジャック・オー・ランタン（ランタン持ちの男）」と呼ばれる、カボチャで作られたランタンを飾ります。この起源には、とある悪党の話が関係しています。昔、ヨーロッパに日頃から悪事をはたらいてばかりいる男がありました。ハロウィンの日に地獄からきた悪魔を騙し、悪いことをしたため、死後は天国にも地獄にも行けず、永遠に世界中をさまようことになりました。その時、暗い道を照らすために、煙で盗んだカブの中をくり抜き、中に火を灯してランタンを作りました。これがいつしか死んだ人々の魂のシンボルとなったそうです。アメリカでは、カボチャがたくさん収穫されており、くり抜きやすかったことから、カブのかわりにカボチャのランタンが広まっていきました。



キッズチャレンジ クイズ

あきにおいしいたべものはピーガーだ?



きせつの食べ物探偵団♪ 「しめじ」

選び方

- ・かさが小ぶり
- ・開いていない
- ・ハリと弾力がある



栄養価

食物繊維（腸の健康に役立つ）

豆知識

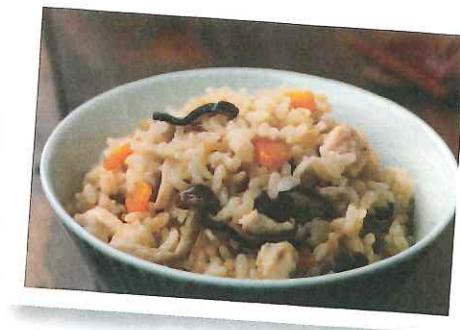
一般的に流通している「しめじ」は、「ぶなしめじ」という品種です。
「ほんしめじ」は、まだ人工栽培が一般的ではないため、
天然しめじも含め、またけと同様、珍重されるきのこのひとつです。

やつくろう食べよう お料理大好き!

きのこの炊き込みご飯

材料: 2合分(約5人前)

調味料A	白米	300g(2合)	鶏ムネ肉	150g
	醤油	12g(小さじ2)	シメジ	50g(1/2パック)
	白だし	20g(小さじ4)	マイタケ	40g(1/2パック弱)
	酒	15g(大さじ1)	シイタケ	45g(3枚)
材料B			ニンジン	60g(1/4本弱)



作り方

- 1 白米を洗い、炊飯器のメモリの少し下まで水を入れ、30分~1時間浸水する
- 2 鶏ムネ肉は1~2cm角に切る。シメジは小房に分け、マイタケは細かくさき、シイタケは薄切りにし、ニンジンはイチョウ切りにする
- 3 ①に【調味料A】を加えて混ぜ、米を平らにならし、【材料B】を加えて炊飯する

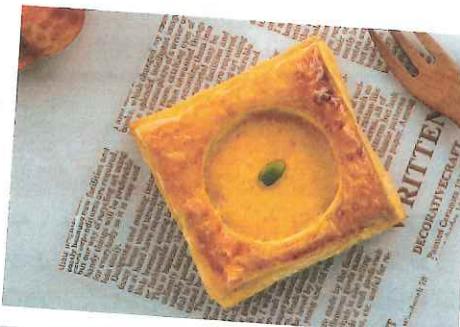
ハロウィンのおやつ

パンプキンチーズパイ

材料: 4個分

材料A	冷凍パイシート	2枚	クリームチーズ	40g
	卵(卵黄のみ)	1個	卵	20g(約1/2個)
	水	10ml(小さじ2)	牛乳	15g(大さじ1)
	カボチャ	60g	薄力粉	5g(大さじ1/2強)
材料B	パンプキンシード	4粒	砂糖	12g(小さじ4)

*パイシートとクリームチーズは常温に戻しておく



作り方

- 1 カボチャは一口大に切って、600Wの電子レンジで3分半加熱し、皮を取ってからよく潰しておく
 - 2 常温に戻した冷凍パイシートの全体にフォークで穴をあけ、1枚を4等分に切る
 - 3 ②の4枚分の真ん中を円などで切りぬき、残りのシートの片面に【材料A】を混ぜ合わせたものを薄く塗って重ね、接着する
 - 4 ③を4セット作ったら、【材料A】の残りをパイの表面に塗る
 - 5 180度に温めておいたオーブンで15分焼く(再度オーブンは180°Cに予熱)
 - 6 ①と【材料B】をボウルに入れ、ヘラでダマがなく、生地全体がなめらかになるまでよく混ぜる
 - 7 ⑤で焼きあがったパイ生地の真ん中を指で押してぼみをつくり、そこに⑥の生地を8分目まで流し入れ、180度に予熱したオーブンで20分焼く
 - 8 生地に竹串を刺し、生地がくっついでこなかつたら、パンプキンシードを1粒のせ、さらに2分加熱し焼き目をつけたら出来上がり!
- かぼちゃの苦手なお子さまも、チーズのまろやかさでおいしく食べられます!



残ったパイシートは、卵黄を塗ってグラニュー糖をふって焼くと美味しいよ



ソラレピ

App Store
からダウンロード

Google Play
Android

ソラレピ

検索