

きゅうしよく 10月号

2020年

きゅうしよく だより

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 きのこと!!

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、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いました。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かず、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、畑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

あきにおいしい食べものはどれだ？



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、まつたけと同様、珍重されるきのこのひとつです。

つくろう食べようお料理大好き!

きせつの食べ物で料理 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)	材料 B	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)		シタケ	45g(3枚)
				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	材料 B	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)
				砂糖	12g(小さじ4)
				パンプキンシード	4粒

※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枚分の真ん中を型などで円に切りぬき、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℃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くぼみをつくり、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、生地がくっついてこなかったら、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、チーズのまる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いて焼くと美味しいよ

