

きゅうしよく だより

2020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ね。いよいよ実りの秋がやってきます。たくさんの魚や芋、果物が食べ頃をむかえます。美味しい秋の味覚や作物で実りの秋を楽しみましょう！



中秋の名月

お月見は満月を楽しむ風習です。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。また、日本では、旧暦9月13日（現在の10月中旬）を「十三夜」、「粟名月」とよび、月を鑑賞します。お月見は十五夜と十三夜の両方を行うのがしきたりで、片方だけ観賞するのは片見月（かたみつき）といって縁起が悪いと避けたそうです。この時期は、農作物の収穫期であることから、田畑でとれたものを供え感謝する大切な行事ともされています。

十五夜

お月見団子（15個）、さつま芋、里芋、なし、ぶどう、すすき



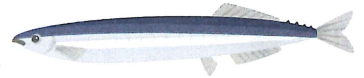
十三夜

お月見団子（13個）、栗、枝豆



おうちでレッツトライ！ かんたん、さんまの開き方！

さんまのように長い魚を開こうと思うと、ちょっと難しく感じるかもしれません。しかし、短く切ってから開けば、とても簡単にできます！魚が開けるようになると、魚料理のレパートリーも広がります！ぜひ、挑戦してみてください！



① 頭と尻尾を落とし、半分に切る



② 腹を開き、ワタを取り出し、水洗いし、水気を拭き取る



③ 腹側を手前にして置き、中骨にそって包丁をすすめ、開いた身を持ち上げながら骨と身をはがす



④ ひっくり返し、中骨に包丁の先をそわせながら、身から骨をはずす



⑤ 腹骨をそぎ落とす
(残り半分も同じ作業を繰り返す)

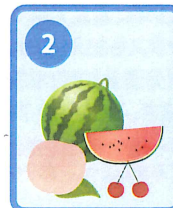


⑥ 完成！



キッズチャレンジ クイズ

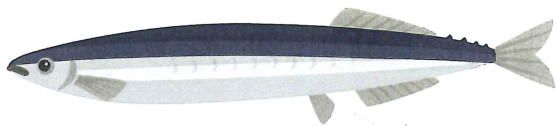
あきにおいしいくだものはどれでしょう？



きせつの食べ物探偵団♪ 「サンマ」

選び方

- ・頭の付け根から背にかけて丸くふくらんでいる
- ・背の部分が青々としている
- ・眼がにごっていない



栄養価

たんぱく質、DHA

※DHA(ドコサヘキサエン酸)・・・

魚の脂肪に多く含まれる不飽和脂肪酸。脳や神経組織の発育に欠かせない栄養素です。

DHAは高温で調理(揚げもの)をすると減少してしまうので、焼き物や煮物料理がおすすめです。

豆知識

新鮮なサンマは身が張っているため、尻尾を持って頭を上に向けると、ピンと立ちます。



きせつの
食べ物で
料理

さんまの蒲焼

材料:2人分

- | | | | | |
|-------|-----------|------|--------|-----------------|
| ・サンマ | 80g(1尾) | 調味料A | ・醤油 | 18g(大さじ1) |
| ・ショウガ | 適量 | | ・酒 | 22.5g(大さじ1・1/2) |
| ・酒 | 15g(大さじ1) | | ・みりん | 9g(大さじ1/2) |
| ・片栗粉 | 6g(小さじ2) | | ・砂糖 | 8g(大さじ1弱) |
| ・油 | 適量 | | ・ゴマ(白) | 2g(小さじ1/2) |



作り方

- ①サンマは3枚におろして食べやすい大きさに切り、すりおろしたショウガと酒をなじませておく
- ②①に片栗粉をまぶして、フライパンに油をしき両面に焦げ目がつくまでしっかりと中火で焼く
- ③②に【調味料A】を加えて煮立たせ、サンマに絡めて、ゴマを散らす

お子様が食べ慣れないうちは小骨が少ない尻尾寄りの切り身をおすすめします!



子どもたちに
人気の
おやつ

ぽて豆腐ドーナツ

材料:小ドーナツ20個分

- | | |
|------------|------------|
| ジャガイモ | 150g(1個) |
| 豆腐(絹) | 150g(1/2丁) |
| 砂糖 | 9g(大さじ1) |
| ホットケーキミックス | 200g |
| 油 | 適量 |



作り方

- ①ジャガイモは芽をとり、ラップをして600Wのレンジで約4~5分加熱し、皮をむぎつぶす
※熱いのでやけどに注意してください!
- ②ボウルに豆腐と砂糖をいれ、泡立て器でよくかき混ぜ、①のジャガイモを加えて木ベラで混ぜる
- ③②にホットケーキミックスも加え、しっかりと混ぜ合わせ、生地を丸める。
- ④ホットケーキミックス(分量外)で打ち粉をし③の生地をめんぼうで厚さ1cmにのばし、ラップで包み、冷蔵庫で30分~1時間休ませる
- ⑤④の生地を型でくり抜き、160~170℃に熱した油できつね色になるまで揚げる

型抜きがない場合には、ゼリーの型や小皿を逆さまにしてくり抜いたり、小さめの丸いセルクルやクッキーの型で、様々な形のドーナツを作ってみましょう。 お子様と一緒に楽しみください!

ソラレゼ



ソラレゼ

検索

食育レシピをもっと見たい方はPC・スマートフォンまたはアプリで検索!