

きゅうしよく 2020年 10月号

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こっていないもの)

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。

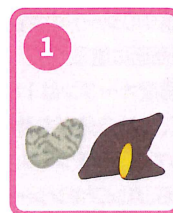
10月31日 ハロウィン

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、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

あきにおいしいたべものはどれだ？



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。



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)
	醤油	12g(小さじ2)
	白だし	20g(小さじ4)
	酒	15g(大さじ1)

材料B

鶏ムネ肉	150g
シメジ	50g(1/2パック)
マイタケ	40g(1/2パック弱)
シイタケ	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、シイタケは薄切りにし、ニンジンはいちょう切りにする
- 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

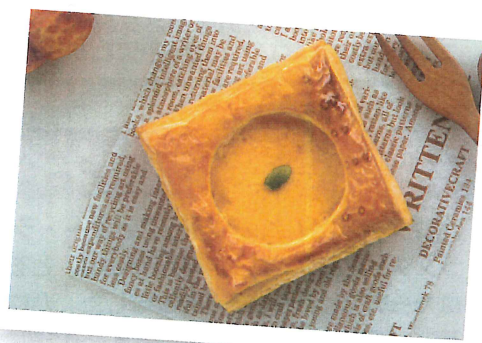
材料：4個分

材料A	冷凍パイシート	2枚
	卵(卵黄のみ)	1個
	水	10ml(小さじ2)
	カボチャ	60g

材料B

クリームチーズ	40g
卵	20g(約1/2個)
牛乳	15g(大さじ1)
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ぎ、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(再度オープン時は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

ソラレピ

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!