

きゅうしよく だより

2017
9月号

9月になりました。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。いよいよ爽やかな秋がやってきます。たくさんの魚や芋、きのこ、果物が食べ頃をむかえます。爽やかな秋を楽しみましょう!

秋の彼岸

秋分の日(9月23日)を中日とした前後3日間を合わせた7日間が秋の彼岸です。彼岸といえば、先祖の霊を供養するために、「ぼたもち」あるいは「おはぎ」を供えてから食します。春彼岸(ハルヒガン)に供える「牡丹餅(ぼたもち)」は牡丹の花のように丸く大きく、秋彼岸(アキヒガン)に供える「お萩(おはぎ)」は萩の花のように小ぶりな長めというように、その季節に咲く花に見立てられています。また、小豆は秋に収穫され、冬には皮がかたくなってしまいうため、「ぼたもち」は小豆の皮を除いたこしあんで作られ、「おはぎ」は皮ごと食べられるつぶあんで作られます。秋の彼岸には、「おはぎ」を楽しんでくださいね!

きのこがおいしい!

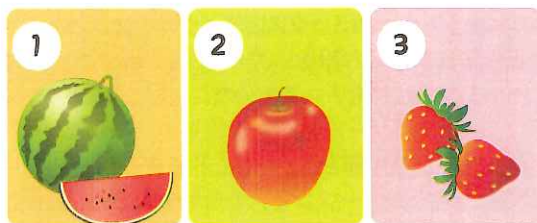
きのこは各種ビタミンを含み、食物繊維が豊富です。天然ものと人工ものがありますが、天然ものの多くの旬は秋で、香りとうまみに富んでおり、秋の味覚の代表です。色々なきのこの味を楽しんでみてください!

<きのこの美味しい時期と選び方>

しいたけ	しめじ	まつたけ	まいたけ	えのきたけ
3月~5月、9月~11月	9月~10月	9月中旬~10月中旬	9月下旬~10月下旬	11月~3月
よく乾いている	小ぶりで開きすぎない	開いていない	バリッとおれる	ハリがある
開きすぎていない 白くてきれい ← 太くて短い	ハリと弾力がある	太くしっかりしている	肉厚で密集している	みずみずしい

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?



キッズチャレンジ正解: 2
1のすいかは夏、3のイチゴは春に美味しい果物です。

きせつの食べ物探偵団♪「カボチャ」

カボチャの選び方

皮
表面がゴツゴツしていてかたい
ずっしり重たい

断面

種がしっかりと
つまっている
果肉の色が鮮やか

へた
枯れて乾き
まわりがくぼんでいる



栄養素

カロテン(目や皮膚の健康を保つ)

豆知識

カボチャは緑黄色野菜です。カボチャの皮には果肉以上にカロテンが豊富に含まれています。よく洗って、皮ごと調理するのがおすすめです!

つくろい食べよう! お料理大好き!

きせつの 食べ物で料理

かぼちゃゴマ団子



材料(10個分)

カボチャ 90g(1/16個弱)
砂糖 15g(大さじ2弱)
白玉粉 100g
豆腐(絹) 10g
水 90ml(1/2カップ弱)
※目安量なので、調節しながら加えましょう。
白ゴマ 適量
揚げ油 適量

- ①カボチャは皮を良く洗い、種とわたを取りだし一口大に切る
- ②①のカボチャをラップし、600wの電子レンジで3分半加熱し柔らかくする
- ③②を潰して、砂糖を加えてよく混ぜ、10等分して丸める
(※皮がかたくつぶれないときは、包丁でこまかく刻んで加えましょう)
- ④ボウルに白玉粉と豆腐を入れ、水を少しずつ加えながら、耳たぶくらいの柔らかさにまとめたら、10等分にしてまとめる
- ⑤④を平たく伸ばし③を包んだら、白ゴマをまぶし、170℃の油で丸く膨らむまで揚げる

子どもに人気の かんたん料理

ベーコンエピ

材料:4個分

ホットケーキミックス 200g
ヨーグルト 80g(1/3カップ強)
薄力粉(打ち粉) 適量
ベーコン 80g(4枚)
ピザ用チーズ 40g



- ①ボウルにホットケーキミックスとヨーグルトを入れて混ぜ、ひとまとまりにしたら、4等分にし、それぞれ丸める。
 - ②まな板に薄力粉で打ち粉をし、①の生地を横7センチ×長さ18センチを目安にのばす。
 - ③②にベーコンとピザ用チーズをのせて、生地の手をつまみ合わせてとじる。
 - ④天板にクッキングシートを敷き、③を並べ、キッチンバサミで真上から斜めに深く切り込みを4本入れ、切り目を左右交互に開き、麦の穂の形にする。
 - ⑤200℃に予熱したオーブンで、10分焼いたらできあがり!
- ※出来上がったらハケでオリーブオイルをさっと塗るとツヤがでてきれいです!ベーコンとチーズのほかにもコーンやツナを加えても美味しいです。