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

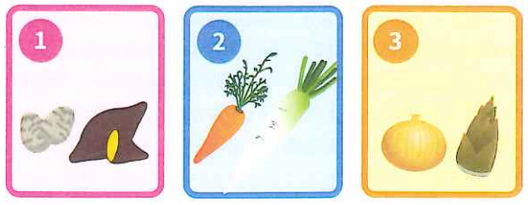
きのこは水で洗うと風味が落ちるので、汚れは軽く払って、しめらせたキッチンペーパーでふき取るようにしましょう！
なめこはザルにいれ、ゴミや汚れをサッと洗い流しましょう。

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どーれだ？



答え：①　②はるに、③はるに美味しい食べ物です！

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）
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
❶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
❷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
❸ ❶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

パンプキンチーズパイ

ハロウィンのおやつ

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
❶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
❷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
❸ ❷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
❹ ❸を4セット作ったら、【材料A】の残りをパイの表面に塗る
❺180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）
❻ ❶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
❼ ❺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❻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
❽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、チーズのまろやかさでおいしく食べられます！

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！