

きゅうしょく 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。
いよいよ実りの秋がやってきます。たくさんの魚や芋、
きのこ、果物が食べ頃をむかえます。実りの秋を楽しみましょう!

秋の彼岸

秋分の日(9月23日)を中心とした前後3日間を合わせた7日間が秋の彼岸です。彼岸といえば、先祖の靈を供養するために、「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で長めというように、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うため、「ぼたもち」は小豆の皮を除いたこしあんでつくられ、「お萩」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!

きのこのおいしさ!

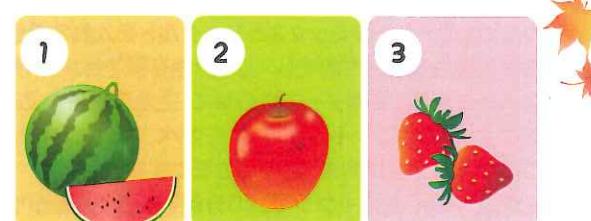
きのこは各種ビタミンを含み、食物繊維が豊富です。天然ものと人工ものがあり、1年中食べることができます
が、天然ものの多くのは秋で、香りとうまみに富んでおり、秋の味覚の代表です。色々なきのこの味を楽しんでみてください!

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 白くてきれい	小ぶりで開きすぎない 太くて短い ハリと弾力がある	開いていない 太くしっかりしている 肉厚で密集している	バリッとおれる 肉厚で密集している	ハリがある みずみずしい
開きすぎてない 太くて短い	→	→	↑	↑

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のいちご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

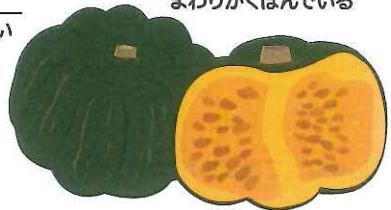
皮

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!

つくろう食べよう! お料理大好き!

きせつの 食べ物で料理

かぼちゃゴマ団子



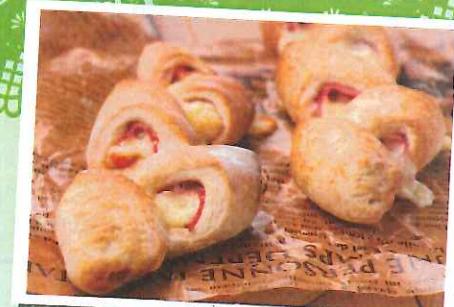
材料(10個分)

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

- 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
- ①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
- ②を漬して、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)
- ボウルに白玉粉と豆腐を入れ、水を少しづつ加えながら、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
- ④を平たく伸ばし③を包んだら、白ゴマをまぶし、170°Cの油で丸く膨らむまで揚げ

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

- 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。
- 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。
- ②にベーコンとピザ用チーズをのせて、生地の端をつまみ合わせてとじる。
- 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。
- 200°C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くれています! ベーコンとチーズのほかにコーンやツナを加えても美味しいです。