



食育ひろば



秋の快適な気候をしめす「天高く馬肥ゆる秋」という言葉があります。秋は、“空は澄み渡って晴れ、馬が食欲を増し、肥えてたくましくなる”そんな季節でもあることを表します。食欲の秋、さまざまな食べ物が収穫の時期を迎えています。

『旬』を大切に ～秋～

代表的な秋の食材

- | | | | | | |
|---------|--|-------|--|-------|--|
| ○さつまいも | | ○にんじん | | ○サンマ | |
| ○里芋 | | ○かぶ | | ○サケ | |
| ○きのこ | | ○梨 | | ○サバ | |
| ○チンゲンサイ | | ○柿 | | ○ししゃも | |
| ○ごぼう | | ○栗 | | | |
| ○れんこん | | ○りんご | | | |



おすすめ旬料理

さつまいも生産量日本一！鹿児島県の郷土料理

がね くさつまいも入りかき揚げ

【材料】 (3人分)

さつまいも 90g (中1/2本)

にんじん 45g (中1/4本)

ニラ 1/6束

揚げ油 適量



揚げた形が

がね

(鹿児島弁で「カニ」に似ていることからこのように呼ばれます)

- 【A】小麦粉 45g
もち米粉 21g
卵 1/2個
水 大さじ3
- 【B】砂糖 大さじ1
薄口しょうゆ 小さじ2



【作り方】

- ①さつまいも・にんじんは太めのせん切り、ニラは4～5cmに切る。
- ②【A】をよく混ぜ、【B】を加えてさらに混ぜる。
- ③②に①を入れて、からめる。
- ④③を食べやすい大きさにとりわけながら、170℃の油で揚げる。

さらに一品

「さつまいもの芋づる」も、きんぴらや佃煮にして食べられます。



秋の味覚代表

きのこのはなし

●きのこは菌類●

お店では野菜とともに売られているきのこですが、植物でもなく動物でもなく、『菌類』に分類されます。菌類は、朽木や落ち葉などに菌糸を張って栄養を吸収し、胞子によって繁殖します。食用としているのは、菌糸の集合体で“子実体”と呼ばれる部分です。

●食用きのこの種類●

しいたけ、しめじ、なめこ、まいたけ、まつたけ など200種類以上

●きのこの栄養●

★ビタミンD★

脂溶性なので、油と一緒に調理すると効果的

カルシウムの吸収を促進して骨や歯を丈夫にする



★食物繊維★

不溶性で、水分を吸収して大きくふくらむ

便秘改善 腸内環境を整える



芋ほりや果物狩りなど、収穫を体験できるのも旬の食材ならではのです。畑に行ったときには、『どこに実っているのかな』『葉っぱはどんな形かな』など、新しい発見も楽しみましょう。