



秋!! 美味しい食材が沢山です。

天高く馬肥ゆる秋というように、すがすがしい実りの秋がやってきました。秋の味覚といえば、サンマ・栗・マツタケ・ブドウ・梨・柿・新米とたくさんの食材が私たちを楽しませてくれます。秋は食欲もぐんとアップ! 好き嫌いをなくす良い機会かもしれません。

夏の疲れがそろそろ出始めているころでは無いでしょうか?
お酢を上手に利用して料理に使用しましょう!!
鶏肉や豚肉の料理の下味にお酢を利用にも良いですよ!
お酢はパワーも取りましょう!

成長期に必須の栄養素がたっぷり! 旬のさんま

さんまは、江戸時代から大衆魚として食べられてきた青魚で、成長期の子どもの欠かせない栄養素をたっぷり含んでいます。良質なたんぱく質や、貧血を予防する鉄分とビタミンB群、粘膜を強くするビタミンA、丈夫な骨に必須のカルシウムとビタミンDなどです。また、さんまはDH A、EPAといった不飽和脂肪酸が豊富で、これらは脳の働きを高め、学習能力向上にも効果があります。貴重な脂を落とさないように調理して食べましょう。

さんまはたっぷりの脂質も大事! フライパンでEPA・DHAをキープ

秋のさんまは、たっぷりの脂を落としながら、グリルや網で香ばしく焼くのが一番! かと思いきや、栄養成分的には、フライパン焼きがベストなんです。脂を落としながら焼くということは、EPA・DHAも一緒に捨ててしまうということ。グリルだと3割減ってしまうEPA・DHAが、フライパン焼きなら1割程度のロスです。また魚の脂質はとても酸化しやすいので、レモンやすだちなどの柑橘類の果汁と一緒に摂るのは、酸化防止の意味でも理にかなった食べ方なんです。買ってきたらワタごと焼くのがベストですが、逆に保存する場合には、菌の繁殖を抑えるため、ワタを取り、きれいに洗って1尾ずつラップに包んでから冷凍します。

HOW to COOK

失敗しない! サンマのフライパン焼き



- フライパンでさんまを焼く時には、内臓を切って臭みが出たり焦げついたりしないように注意が必要。
- ①さんまの肛門の少し手前を起点にして、斜めに包丁を入れます。
 - ②1尾につき小さじ1/2ほどの塩をふり、10分ほど置いてから水分をふき取ります。
 - ③フライパンにサラダ油をひき、両面をこんがり焼きます。
 - ④大根おろしや柑橘類などを添えていただきます。

焼き魚よりもカルシウム8倍! サンマの缶詰

手羽以外にもさんまを食べたい、焼くのが面倒くさい... そんな時には缶詰がおすすめ! 骨ごと食べられるので、焼き魚よりもカルシウムは約8倍、鉄分も約2倍にアップします。EPA・DHAやビタミン類はやや減少しますが、手軽に青魚の栄養が摂れる強い味方です!

ウムは約8倍、鉄分も約2倍にアップします。EPA・DHAやビタミン類はやや減少しますが、手軽に青魚の栄養が摂れる強い味方です!

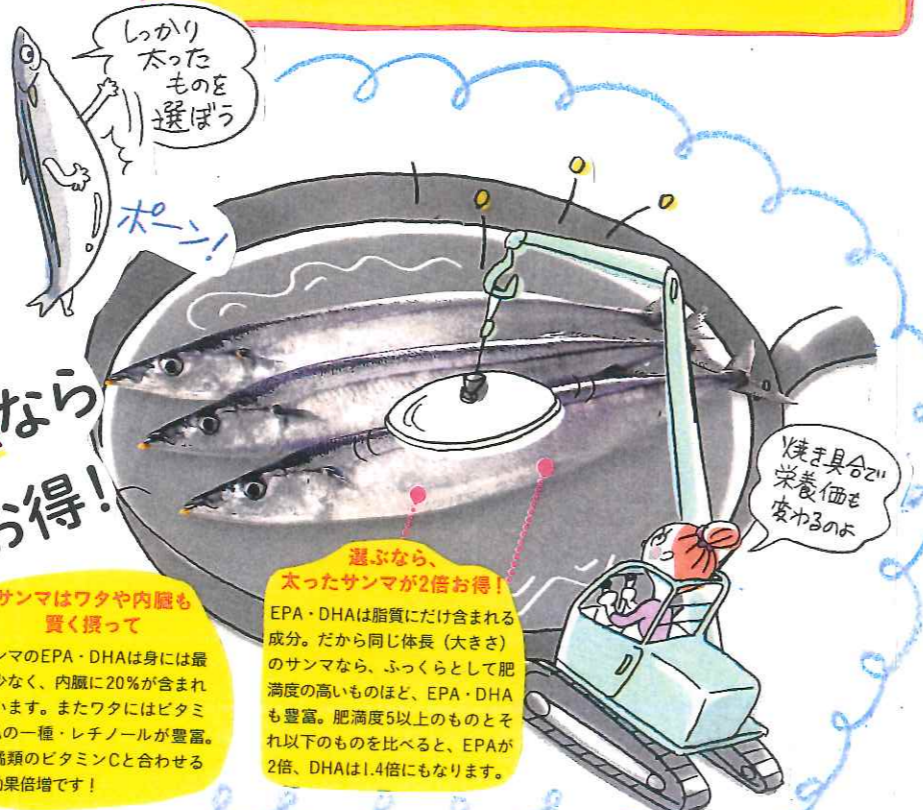
さんまのEPA・DHAならフライパン加熱がお得!

さんまはワタや内臓も賢く捨て

さんまのEPA・DHAは身には最も少なく、内臓に20%が含まれています。またワタにはビタミンAの一種・レチノールが豊富。柑橘類のビタミンCと合わせると効果倍増です!

選ぶなら、太ったさんまが2倍お得!

EPA・DHAは脂質にだけ含まれる成分。だから同じ体長(大きさ)のさんまなら、ふっくらとして肥満度の高いものほど、EPA・DHAも豊富。肥満度5以上のものとそれ以下のものを比べると、EPAが2倍、DHAは1.4倍にもなります。



家族で楽しむ秋の食べもの

「天高く 馬肥ゆる秋」というくらし、秋はおもしろいものがたくさんとれる。秋祭りは、収穫を喜ぶお祭りでもあるんだよ。今日もおいしく食事がいただけると感謝して、秋の実りを食べようね。

柿
病気知らずというくらい、身体にいいというよ。

栗
栗ごはんにするのもいいし、茹でて半分に切ってスプーンですくって食べても幸せだね。

新米
ごはんだけでごちそうだね。お米一粒には7人の神さまがいらっしやるというよ。

サンマ
秋のサンマは脂がのっていて初夏のサンマとはまたちがう味わいがあるよ。丸ごと焼いて、いただく。

ナス
「秋ナスは嫁に食わずな」というのはおいしいからか、体を冷やすからか、どちらかな。

いも
秋のさつまいもは蒸かすだけであまくておいしい。里芋もやわらかくておいしいね。



「秋の野に 咲きたる花を 指折り かき数ふれば 七種の花 萩の花 尾花 葛花 撫子花 女郎花 また藤袴 朝顔の花」と、『万葉集』で書かれているの。

ヘタの部分には 血圧降下作用が

焼き芋などでも、固いからとつい食べずに捨ててしまうヘタ。ここには、サツマイモの茎に含まれる血圧降下作用のあるポリフェノール、クロロゲン酸などが含まれています。

たわしとスポンジでは大違い? サツマイモの皮はデリケート!!



えっ? 皮の?!

皮はデリケートに扱って!

POINT
皮には中心部の8.5倍のカルシウムが! 鮮やかな紫色の主成分は、目にいいとされるアントシアニン。カルシウムやビタミンCも豊富で、捨てるもソン!



重陽の節句

ちようよう 九という陽の数が重なる重陽の節句には、凛として清らかな菊の花がふさわしい。菊のように背筋を伸ばして生きようね。