



朝晩は冷え込むようになり秋も深まってきました。鮭など旬の魚には脂がたっぷり乗っていて体を温め、いも類はエネルギー源になります。今年はインフルエンザの流行が全国でも早めに始まっているようなので負けないように、おいしい秋の収穫物をたくさん食べて、元気に過ごしたいですね。



食に感謝をしましょう



11月23日は勤労感謝の日です。感謝の日ということで、食への感謝について考えてみましょう。食事の前の挨拶「いただきます」という言葉は、感謝の気持ちを表します。私たちは毎日、他の生き物の命をいただいています。そして、食物を育てる人やそれを運ぶ人、料理をする人など、食卓に並ぶまでには様々な人が携わっています。

食事が終わる時の挨拶「ごちそうさま」は漢字で「御馳走様」「馳」「走」は、「はしる」という意味があり、昔は食材を用意するために魚釣りや狩りをしたり、走り回って調達したりしていたからです。猟師さんや漁師さん、農家さん、お店の人、用意してくれた人への感謝の気持ちと、食べ物（命）をいただくことへの敬いの気持ちを表した言葉が「ごちそうさま」です。きちんと挨拶が出来る習慣を身につけたいですね。



今月は・・・かき



10月から11月が旬の「かき」は日本、中国が原産地です。歯ごたえのあるしっかりしたものから軟らかいものまであり、お子様たちにも人気の果物です。

果実だけではなく、皮や葉の若葉も食用にされています。さらに柿渋は防虫剤や防腐剤として、染物や塗り物などにも使われ、生活に欠かせない植物になっています。

かきの主な栄養素は、渋み成分のタンニン、そして風邪予防に欠かせないカロテンやビタミンCです。この時期に摂りたい栄養素ですね。

～おいしいかきの見分け方～

- ・実全体が色鮮やかで変色のないもの
- ・ヘタが緑色で乾燥していないもの
- ・見た目より重みのあるもの

～保存方法～

ポリ袋に入れて、野菜室で保存しましょう。かきはヘタで呼吸しているため、濡らしたティッシュをヘタにかぶせておくと、熟度の進行を抑えることができます。ヘタを傷つけないように注意しましょう。

★干しがき

枯露（ころ）柿、あんば柿、串柿などと呼ばれているものもあります。かきの皮をむいて、天日乾燥や火力乾燥させたものです。基本的には常温保存ですが、暖房などで部屋が暖かい場合には、冷蔵庫で保存した方が良いでしょう。

まわりについている白い粉は、柿の糖分が乾燥して濃縮され、結晶化したものです。



お子様に人気のあるメニューです。ご家庭でも、ぜひ参考に見てみてください。

お食事のメニューで、気になるレシピがありましたら、気軽にお声掛けください。

☆ れんこんサラダ ☆



【材料】 4 人分

【作り方】

- ・ れんこん 小 1 個 (約 100g)
 - ・ ロースハム 25g
 - ・ サニーレタス 2~3 枚
 - ・ 白ごま 10g
 - ・ マヨネーズ 大さじ 3
 - ・ 塩 少々
- ① れんこんは皮をむき、薄くスライスし、いちよう切りにして、水にさらします。ロースハムは半分に切り、1cm 幅に切ります。サニーレタスは一口大に切ります。ごまは炒ってすりおろしておきます。
 - ② れんこんをかぶる位の水に入れ、火にかけて茹でます。シャキシャキ感が残るところで、ざるにあげ、よく冷まします。
 - ③ ボールに全ての材料を入れ、混ぜ合わせたら完成です。

☆ 鶏の変わり揚げ ☆



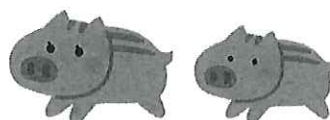
【材料】 4 人分

【作り方】

- ・ 鶏もも肉 400g (唐揚げ用の大きさ)
 - ・ 塩 少々
 - ・ 薄力粉 大さじ 3
 - ・ たまご 1 個
 - ・ 揚げ油 適量
 - ・ 酢 大さじ 2
 - ・ ウスターソース 大さじ 2
 - ・ 砂糖 大さじ 1・2/3
- ① 鶏もも肉に塩で下味を付けておきます。卵を割りほぐします。
 - ② 酢、ウスターソース、砂糖をボールに入れよく混ぜます。
 - ③ 揚げ油を 180℃ に熱します。①の鶏肉に小麦粉をまぶし、卵をくぐらせて、一つずつ揚げていきます。
 - ④ 鶏肉に火が通ったら、②のタレに漬けて、しばらく置きます。
 - ⑤ タレが染みたら出来上がりです。



いのこもち



今月の午後食の献立に「いのこもち」を取り入れています。「亥の子餅」と書き、旧暦の 10 月 (現 11 月) に食べます。亥の日に餅を食べると、病気にかからないという言い伝えがあります。いのしは多くの子どもを産むということもあり、子孫繁栄の願いも込められた縁起物でもあります。また、中国の陰陽五行説で「水」を意味する「亥」は乾燥した季節に火災を逃れるという信仰もあります。昔は亥の子の日に囲炉裏やこたつ開きをする風習があったそうです。