

# 三匹のこぶた通信



暑さ寒さも彼岸まで・・・とは、昔のヒトはすごい！です。風が「なつ」ではなく「あき」に変わってきましたね。でも、私が一番季節の変化を感じるのは「水」。洗顔の水の温度がだんだんと冷たく感じると”季節が変わるんだなあ”と思います。

ところで、秋と言えば“芸術の秋”“運動の秋”そして“食欲の秋”わたしはというと・・・やはり・・・食欲の秋でしょうか？この時期、おいしいものがいっぱい・・・なのはよいのですが、気にかかるのは、た・たいじゅう(小声で・・・)。さて、みなさんの秋はどれでしょうか？



ということで、今回は **秋の味覚** です。

Q、秋の味覚と聞いて思い浮かべる食べ物は？



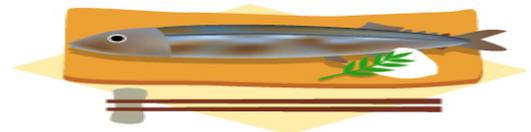
第一位 さんま



第二位 栗



第三位 まつたけ



だそうです。みなさんはいかがですか？今回は、このトップ3の食材についてのお話しです。



(オリコングルメ 2007/11/09より)



## 秋の味覚



第一位 さ・ん・ま

みなさん、さんまの料理は何がお好きですか？  
 塩焼き？小筒煮？カラッと揚げて甘酢あんもおいしいですよ！  
 でも、おいしさのポイントは新鮮さです。まず、その見分けかたから・・・



### 見分け方

- ・つやがあり太っている
- ・口先と尾の付け根が黄色いもの



さんまは、秋になるとおいしくなる魚です。また、腹ワタに独特な風味があるので新鮮なものは腹ワタを除かずに食べるのがおいしい食べ方なのです。

栄養面では、血液をさらさらに保てるというEPAがたっぷり含まれます。血液成分のひとつに血小板がありますが、EPAは、この血小板が不用意に集まって血液がかたまるという作用をできにくくします。なので、血液はいつもスムーズに流れることができるのです。

また、血液の粘度を上げる悪玉コレステロールを減らす働きもあるので大切な血管の動脈硬化を防ぎます。



こんなメニューはいかがでしょう？

### さんまの香り揚げ

#### ○材料(2人分)

さんま 2尾  
 青じそ 4枚  
 小麦粉 大3  
 卵 1個  
 醤油 小1  
 粉山椒 小1/2  
 レモン 1/4個  
 揚げ油 適宜

- ①さんまは頭をとり、腹ワタを引き抜いて水洗いし3～4等分に切る
- ②ボールに小麦粉、溶き卵、しょうゆ、粉山椒、青じその繊維切りと水気を拭いた①を混ぜる
- ③170℃の油で②をカラリと揚げ、レモンを絞って食べる



## 秋の味覚



## 第二位 く・り

第二位は、栗です。

ほっくほくの栗を、くりごはんやくりきんとん、栗あんにしてお饅頭やモンブランにと考えるだけでもおいしそう・・・です。ちょっと剥くのが大変なのが、難？



### 見分け方

- ・果皮にはりと光沢がある
- ・ずっしりと重みがある



栗はカリウムや葉酸、食物繊維やビタミンC、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>が豊富に含まれています。カリウムは高血圧予防、葉酸は貧血予防や妊婦さんに、ビタミンB1は疲労回復、ビタミンB6はアミノ酸の合成や代謝に必要とされているビタミンです。このようにいろいろな栄養素をふくんではおりますが、エネルギーも高いので要注意ですね・・・



こんなメニューはいかがでしょう？

### くりごはん

#### ○材料(5人分)

米	カップ4
むき栗	カップ2
ゆず皮	少々
塩	小1
しょうゆ	小1
酒	小3
みりん	小1

- ①むき栗は30分くらい水につけあく抜きする
- ②米は洗って30分水につけておき、同量の水に、塩、しょうゆ、酒、みりんを分量通り加え、普通に炊く。10～15分蒸らす
- ③器に盛り、ゆずの皮の細切りを散らす



## 秋の味覚



第三位 ま・つ・た・け

第三位は、まつたけです。

まつたけ・・・というよりも、秋はきのこ類がおいしい季節ですね！鍋にしてよし、炒めてよし、てんぷらにしてよしとなんて素敵な素材でしょう・・・！その上、ローカロリーだなんて、ダイエットの強い味方です。



しめじやえのきたけのようなきのこ類は、食物繊維が豊富！また、ローカロリーで、たんぱく質や脂肪代謝に必要なビタミンB<sub>2</sub>も多く含まれるのでダイエットにもってこいですね。

ビタミンB群は、水溶性！できるだけ加熱時間を短くし、汁も残さず利用しましょう。



こんなメニューはいかがでしょう？

### しいたけのえび包み

#### ○材料(2人分)

しいたけ	6枚
玉ねぎ	1/6個
むきえび	120g
生姜汁	小1
酒	小2
片栗粉	適宜

①しいたけは石づきをとり、汚れを落とす  
玉ねぎはみじん切りにし、布巾に包み水洗いをし、水気をしぼる

②むきえびは、背ワタをとりフードプロセッサーにかけ、生姜の搾り汁、酒、玉ねぎを混ぜる

③しいたけの内側に片栗粉をはたき②を塗り、電子レンジで3分弱加熱する。好みに辛子醤油をつける



いろいろな食材が値上がりして、家計を圧迫している今日この頃とは思いますが、でも、せつかくの秋ですから、おいしいものを楽しく食べましょう！（ちょっぴり体重を気にしながら・・・）