

9月 清水台幼稚園 食育通信 H25.9

長いお休みも終わり二学期が始まりました。暑かった夏も終わり、朝夕涼風がたち始めました。秋らしくなると、朝夕は涼しくなります。この時季は、体調を崩しやすくなります。夏に乱れた生活リズムを見直したり、バランスのとれた食事など、出来ることから取り組んでみましょう。

*しいたけ

しいたけは、ミネラルや食物繊維が豊富で、生活習慣病や便秘予防に効果的とされています。また、日光に当たるとビタミンDに変化する成分も含まれています。ビタミンDには、歯や骨を丈夫にする働きがあり、調理前30分程、湯に当てておくともビタミンDも増え、うま味も増します。

*さんま

秋になると脂がのり、おいしさを増すさんま。さんまには、血液をサラサラにするEPAや、脳の働きを活性にするDHA、良質のたんぱく質などが、豊富に含まれています。肩が太めて、背部が青みり、尾のつけ根や口先が黄色いものは、新鮮で脂がのっているといわれています。

実りの秋を 楽しもう!!

*かき

かきは、ビタミンCやカロテンが豊富に含まれており、これらの季節には心配な風邪や、肌荒れの予防に効果的です。また、利尿作用のあるカリウムや、便秘予防に効果的な食物繊維も豊富に含まれています。皮の色が均一で、赤みが濃く、ずしっと重みのあるものが良品とされます。また、ヘタが緑色で形がしっかりしていて、ヘタと実の間にすき間がないものを選びましょう。

*くり

ホクホクして、甘く、美味しいくりは、ご飯に混ぜたり、ぐりんぐりんや甘露煮にしたりと、色々な食べ方があります。沸かしたお湯に、2時間程漬けておくと、表面の果皮がやわらかくなってむきやすくなります。生のくりには、虫がつきやすいので、すぐに食べない場合は果皮と渋皮をむき、冷凍保存しておくと◎。皮をむいて冷凍しておくことで、必要な時に必要な分だけ使用でき、便利です。



旬の食べ物図鑑



蓮根 ~れんこん~

蓮根（れんこん）は、スイレン科ハス属の属す根菜です。蓮（ハス）の地下茎が肥大した部分を指します。見た目が根のようなので蓮の根＝蓮根と言われるようになりました。蓮の若葉も食べられます。現在、市場に出荷されているものは、かなり昔に中国から伝えられた在来種と、明治時代以降に中国から入ってきた中国種があります。れんこんは、ほぼ通年出荷されていますが、旬は収穫が始まる9月～10月の秋から、正月のおせち料理で最も需要が多い冬です。毎年年末近くになると、れんこんの生産地での収穫の様子をテレビや新聞で目にしますね。中でも、秋口に出荷される「新れんこん」は柔らかくあっさりしていて、晩秋から冬のものは粘りが出て甘味も増します。

*蓮根の種類を大きく分けると4種類

◇在来種

細長く、やや茶色っぽい色をしています。中国種よりも粘りがあり切ると糸を引きます。肉質は柔らかく味が優しいです。しかし、地下茎が深く手間がかかるため今では関東、東海地方などで少量出荷されているだけになり、あまり栽培されなくなっているようです。

◇中国種

明治時代になってから中国から入ってきました。形はずんぐりと太短く色が白っぽいです。肉厚で歯ざわりがよく、今現在市場に流れている大半が、この品種です。

*ビタミンCが豊富!!

れんこんは、ビタミンCが非常に豊富で、疲労回復、かぜの予防、ガン予防、老化防止に効果があります。

*ムチンのパワー★

れんこんに含まれる粘り成分のムチンは、胃壁を保護する効果やし、たんぱく質の分解に作用するので、胃腸の働きを助け保護してくれます。また、滋養強壮にも効果があるとされています。

◇備中種

徳島など関西を中心に栽培されているレンコンで、明治時代になって中国から入ってきた品種だそうです。中国種よりも細めで、在来種と中国種の中間的な外観をしています。

◇加賀レンコン

金沢の伝統野菜になっています。中国種の改良品種と言われており、粘りが強く、すりおろしてハス蒸し煮に適しているそうです。

Let's cooking!! うさぎまんじゅう

◎材料 [8個分]

☆さつまいもあん

・さつまいも 120g(正味)
・砂糖 大さじ1
・バター 10g

☆生地

・薄力粉 100g
・砂糖 60g
・牛乳 大さじ2
・塩 ひとつまみ

☆A

・ベーキングパウダー 小さじ1と1/2
・水 大さじ1

◎作り方

- ① オープン用シートを4cm角に切ったものを、8枚作ります。
- ② Aをよく混ぜ合わせておきます。
- ③ さつまいもは皮をむいて耐熱皿に並べ、ラップをふんわりとかけて電子レンジ(500W)で6分ほど、やわらかくなるまで加熱します。
- ④ ③が熱いうちにボウルに移し、フォークでつぶして、砂糖・バターを加えてよく混ぜ、8等分にして丸めます。
- ⑤ 耐熱ボウルに砂糖と牛乳を合わせてよく混ぜ、電子レンジで1分半加熱し、さましておきます。
- ⑥ ⑤の粗熱がとれたらAと、塩を加えてよく混ぜます。
- ⑦ 薄力粉をふるい入れ、木べらで切るように混ぜ、全体がなじんだらひとまとめにし、ラップをかけて10分おきます。
- ⑧ 手に薄力粉(分量外)をつけ、⑥の生地を8等分して軽くのばして、④を包み、包み終わり部分を下にしてオープン用シートにのせます。同様に計8個作ります。
- ⑨ 湯気の上がった蒸し器にオープン用シートごと並べ入れ、あれば霧吹きをして、中火で10分ほど蒸します。
- ⑩ フォークをこんろの火で赤くなるまで熱し、まんじゅうにうさぎの目と耳を焼き付けて、出来上がり!!



