



11月栄養便り

11月に入り、今年も残りわずかとなりました。急に寒くなり自律神経のみだれから体調不良をおこすことがあります。栄養・睡眠をしっかりととり体調を整えましょう♪♪そして、これからあるイベントを楽しみましょう😊!!

11月11日：和23周年 和花11周年 特別メニュー

❀ 豪華!! 厨房お手製お弁当 ❀

ハンバーグ・里芋の煮物・キュウリとワカメの酢の物・厚焼き玉子・さつま芋の甘煮・赤飯・混ぜ込みご飯・白ご飯・柿

季節の食材をもちいて色とりどりの特別弁当にしました。9品それぞれ違うものにし、少しずつ楽しめるように工夫しました。そして、好評の茶碗蒸しやすまし汁もつけました。混ぜ込みご飯には、大根・人参・あげ・大葉などを入れ具沢山に仕上げてみました。

Topics1 秋の食材とは?旬の味覚や食べ方・おススメレシピをご紹介!!

11周年記念式典にて厨房から利用者様に旬の食材を使ったお弁当を提供しました。そこで、秋の食材は何かあるか調べてみました♪♪

秋は実りの季節、秋の味覚は?皆さん、何を思いうかべますか?脂がのった秋刀魚やきのこ、さつまいもなど。どの食材も夏の間に栄養や糖分をたっぷり蓄え、秋になると美味しさが引き立つのが特徴。

・脂がのって美味しい秋の秋刀魚。夏の間、北海道の冷たい海でプランクトンをたくさん食べて成長した秋刀魚は、産卵のために南下を始めます。この時期の秋刀魚は、体に脂肪をたっぷり蓄えるため、身がふっくらして美味しいのです。さらにEPAやDHAといった栄養素も豊富で、健康面からも秋に食べたい魚といえます。

・香りと食感が際立つ秋のきのこ。秋の味覚として欠かせないのが、香り高いきのこ類です。松茸やしめじ、舞茸などは秋の適度な気温と湿度が成長に最適で、この時期に最も香りが強く食感もよくなります。きのこには、旨味成分としてグアニル酸やグルタミン酸が含まれており、これからの相乗効果によって料理にコクを加えます。また、食物繊維・ビタミンも含まれており、風味だけでなく栄養面でも優れた食材です。

・追熟で甘みが増す秋の定番野菜さつまいも。収穫は秋が最盛期ですが、さらに追熟によって美味しさが増します。収穫直後のさつまいもはデンプンが多く甘みが控えめ。ところが、貯蔵しておくことでデンプンが糖に変わり、秋から冬にかけて最も甘みが強くなるのです。

・栄養満点! 秋から冬が食べ頃のかぼちゃ。かぼちゃは夏に収穫されますが、収穫後に追熟させることでデンプンが糖に変わり、甘みが増すため、食べ頃は秋から冬にかけてと言われます。かぼちゃは緑黄色野菜の代表で、体内でビタミンAに変わるβカロテンを豊富に含み、免疫力upにつながる栄養価の高い食材。

・シャキシャキ食感と豊富な栄養が魅力のれんこん。夏に光合成で蓄えた養分が地下茎に集まるため、この時期は特にみずみずしく、歯切れの良い食感を楽しめます。シャキシャキした歯ごたえが魅力で、天ぷら・炒め物など幅広い料理が楽しめます。ビタミンCが豊富で加熱しても壊れにくいのが特徴。ポリフェノールの一種・タンニンも含まれます。

・甘みと香りが最高潮の果実ぶどう。秋になると最も甘みと香りが濃くなるため、この季節が旬と言われます。パリッとした食感と濃厚な甘み、芳醇な香りが口いっぱいに広がります。

【まとめ】

まだまだ秋の美味しい食材はあると思いますが、代表的な野菜や果物をご紹介しました。ぜひ、今年の秋は美味しい旬の味覚で心もお腹も満たされてみてはいかがでしょうか???

豚肉とさつま芋の甘辛炒め

豚もも小間 60g
さつま芋 50g
小麦粉 3g
みりん 7g
しょうゆ 4g
酒 2g
砂糖 3g

- ・さつま芋は半月に切り水にさらす
- ・豚肉に小麦粉をまぶして油で炒める
- ・余分な油をキッチンペーパーで拭き取りさつま芋を入れる
- ・さつま芋の上に豚肉のをせ、調味料を入れ蓋をし蒸したら完成。



食事風景