



朝晩にぐっと冷え込むようになり、秋が深まってきましたね。
穀物や果物が多くなるこの時期は、冬に備え、旬の食材を存分に味わって、寒さに負けない体をつくりましょう！！

今が旬! 11月★旬の食材紹介

今月の旬な食材の紹介です。
スーパーなどでぜひ探してみてください！！

① じゃが芋

芽がでたり皮が緑のものは有害物質の『ソラニン』が生成されているため避けましょう。りんごと一緒に貯蔵すると発芽しにくいです。カロリーは米の半分。加熱しても壊れにくいビタミンC、カリウムを多く含んでいるので、高血圧予防の効果が期待されます。

② 長ネギ

白ネギ・青ネギに区別され、関東では白ネギ、関西では青ネギが好まれています。独特の匂いの成分は硫化アリルで消化液の分泌を促し、食欲増進・体温を高めて血行を良くする効果があります。

③ りんご

形のわりにずっしりと重みのあるものを選ぶと良いでしょう。表面を指で叩いてコンコンといい音がするものは身が締まっていて美味しいと言えます。ペクチンが多く整腸作用があり善玉菌を増やす効果があります。

出汁ってなに？

11月24日は『和食の日』です。日本の秋は実りの季節であり、自然に感謝し五穀豊穡を祈る祭りが各地で盛んに行われています。この時期に一人ひとりが和食文化について認識を深め、大切さを再確認するきっかけとなるよう定められました。

今回は、和食の基本！お出汁について紹介します。

【出汁】とは、昆布や鰹節などのうま味がお湯の中に溶けだした汁のことです。出汁は他の味を引き立て、うま味を活用することで減塩にもつながります。

出汁の種類	主な調理法
煮干し出汁	みそ汁・炊き込みご飯・煮物・鍋など
かつお出汁	出汁が主役となる料理 (麵つゆ・みそ汁・すまし汁・茶碗蒸しなど)
昆布出汁	素材の味や香りを活かした料理 (おひたし・煮物・だし巻き卵など)
あご出汁	汁物料理 (ラーメン・うどん・おでんなど)
椎茸出汁	椎茸の風味と香りを活かした料理 (麵つゆ・炒め物・煮物など)
野菜出汁	主にスープ料理 (野菜スープ・コンソメスープ・ドレッシングなど)

～出汁の取り方～ 基本の2つを紹介します。

○かつお出汁 水1リットル：かつお節20～40グラム
沸騰したお湯にかつお節を入れ、すぐ火を止める。
かつお節が沈んだらこす。

○昆布出汁 水1リットル：昆布10～20g
濡れ布巾などで表面の汚れを拭き取り、切込みを入れる。
30分以上水に浸してから中火にかけ、沸騰直前で取り出す。

