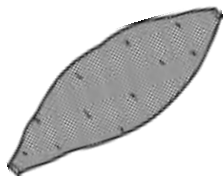


食欲の秋☆季節の食材を食べよう

空が高く空気が澄んで、カラッと乾燥してきました。おいしい食材が沢山取れる収穫の季節、そして冬に向かう体の準備である、食欲の秋の到来です。秋の食材は、乾燥を防いで喉の粘膜を守り潤す効果があります。その季節を健康的に過ごすことができる旬のものをおいしく食べ、心も体も元気になりましょう。

サツマイモ

9月から11月にかけて収穫されるサツマイモ。もちろん、収穫直後の新鮮なものはおいしいですが、実は、収穫後2カ月程経ったものもおいしいものです。それは、しばらく貯蔵し、水分が飛ぶと甘さが増す為です。品種が多いサツマイモですが、おおむね太くて重く、皮の色が鮮やかで、表面にでこぼこがなく、滑らかなのがおいしさの目安。ひげ根が多かったり、ひげ根の跡が深いものは筋っほいと言われて



～秋の食材と選び方～
.....
今月の献立に入っている食材もあります。ぜひご家庭でも取り入れてみて下さい。

シイタケ

かさが開く前に収穫した冬菇（どんこ）とかさが開いてから収穫した香信（こうしん）があります。かさの表面に割れ目が入っているものは花冬菇（はなどんこ）と呼ばれています。

生シイタケは、かさがあまり開いておらず、軸が太くて短く肉厚なものがおいしいです。かさの内側が白く、うっすらと膜を張ったような状態のものが新鮮。一方、干しシイタケは、

かさの裏側が黄色みがかった

たもので、生と同じく肉厚でかさが開き過ぎていないものが良いと言われています。



サンマ

夏の終わりにオホーツク海から南下してくるサンマ。昨今の地球温暖化などによって、漁獲量にも変化が出ているようです。全体的に太っている、特に頭から背中にかけて盛り上がり厚みのあるものは、より脂が乗っています。背の青黒さが鮮やかで張りが感じられるもの、また口先や尾の黄色っぽいものが新鮮です。パックに入っているものは、黒目の周辺に濁りがなく、澄んでいるものを選びましょう。

