

おいしく食べて 元気になろう

おいしくて、体も心も元気にする、
そんな料理の秘訣をお教えします。

LET'S COOK!

ホームページではカラーでご覧いただけます
<http://www.kanto-ctr-hsp.com/>

秋が旬の食材を使った料理



秋が旬の食材、「秋刀魚」「きのこ（椎茸・えのき・しめじ・舞茸）」「ブロッコリー」「さつま芋」をメインに、他の食材をバランス良く組み合わせた料理をご紹介します。

旬の食材は美味しいだけではなく、鮮度がよく、栄養価が高く、その季節に私達の体が必要としているものを、たくさん与えてくれます。



栄養管理室
調理師
寺村 正人



秋刀魚の塩焼き (家庭用グリルでの焼き方)

【材料】

- * 秋刀魚 1尾
- * 塩少々



< 作り方 >

- ①焼く10分～15分前に秋刀魚に塩をふっておきます。
 - ②グリルを予熱しておきます。
 - ③盛り付け時に表になる方に×の切れ目を入れます。
 - ④盛り付け時に表になる方を下にして7～8分、裏返して美味しくそこに焦げ色が付くまで5～6分焼きます。
- ※家庭によって火力が違いますので、焼く時間は調整して下さい。

◆サンマには必須アミノ酸をバランスよく含んだ良質のタンパク質や貧血防止に効果のある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンA、また骨や歯の健康に欠かせないカルシウムとその吸収を助けるビタミンDも多く含んでいます。

きのこのうま煮

【材料 2人分】

- * 生椎茸 2枚
- * えのき、しめじ、舞茸 1/3パック
- * 醤油大さじ1
- * 酒大さじ1
- * みりん大さじ1
- * 砂糖小さじ1



< 作り方 >

- ①生椎茸は石づきを取り5mm幅に切ります。
- ②えのき、しめじ、舞茸は根本（石づき）を切り、手でほぐします。
- ③鍋にきのこ類と調味料、干し椎茸の戻し汁をヒタヒタ位まで入れ、中火～弱火で水分が少なくなる位まで煮ると味がしっかりと付きます。

◆きのこ類の一般成分は野菜類に似ていますが、食物繊維、ビタミンB類、ビタミンD2、ミネラルなどの栄養素を豊富に含んだ低カロリー食品です。

ブロッコリーの白和え

【材料 2人分】

- * ブロッコリー 1/2株
- * 人参 1/2本
- * 絹ごし豆腐 1/2丁
- * 味噌大さじ2
- * 砂糖小さじ2
- * 醤油小さじ2
- * すりごま大さじ2



< 作り方 >

- ①豆腐を二重にしたキッチンペーパーで包んでボールに置いておきます。暫くしてからペーパーが破れない程度で水気を絞ります。
- ②ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、塩を一つまみ入れた湯で好みの硬さに茹でます。茹で上がった後冷ましておきます。
- ③人参は太めの千切りにし②と同様に茹でて冷ましておきます。
- ④絞った豆腐に調味料を滑らかになるまで混ぜます。
- ⑤④に冷まして水気をきった野菜を和えます。

◆ブロッコリーは、カロテン（ビタミンA）、ビタミンB1、B2、カリウム、リンなども豊富に含んでいて、栄養満点の野菜です。

人参には、β-カロテン、ビタミンA・B1・Cなどのビタミン群、カリウム・鉄・カルシウムなどのミネラル成分もバランス良く含まれ、便通を促し、コレステロールや体の毒素を排出する働きがある食物繊維も豊富です。

さつま芋と玉葱の味噌汁

【材料 2人分】

- * さつま芋 80g
- * 玉葱 1/6個
- * 青ネギ（わけぎ）適量
- * だし入り合わせ味噌 適量
- * 水 300cc



< 作り方 >

- ①さつま芋は1cm角に切り、水に浸して灰汁（あく）を抜いておきます。
- ②玉葱は薄くスライスしておきます。
- ③青ネギ（わけぎ）は小口切りにしておきます。
- ④鍋にさつま芋と水300ccを入れ、軟らかくなるまで煮ます。
- ⑤さつま芋の入った鍋に玉葱を加え一煮立ちさせ、味噌でお好みの味に味付けします。
- ⑥器に味噌汁をよそい、上に小口切りにした青ネギ（わけぎ）を散らします。

◆さつま芋はでんぷんが豊富でビタミンCや食物繊維を多く含み、加熱してもビタミンCが壊れにくいという特長があります。

玉葱には、辛みと刺激の正体である『硫化アリル』という成分が豊富に含まれています。これには血液をサラサラにし、動脈硬化の原因となる血栓やコレステロールの代謝を促進、血栓を出来にくくする作用があります。高血圧、糖尿病、脳血栓、脳梗塞などの生活習慣病の予防に効果的です。