



食欲の秋!

旬の食材を 楽しもう



秋はさまざまな食べ物を楽しめる季節。日々の食生活に旬の食材を取り入れて、おいしい季節を楽しみましょう。



旬の食材の おいしいメリット

現在は季節に関係なく1年を通して、さまざまな食材を手に入れることができるようになりました。そんな時代だからこそ、改めて旬を意識した食材選びをしてみませんか。

じつは旬の食材は、価格が比較的安価で入手しやすい傾向にあります。加えて、新鮮で味がよく、栄養価も高いなどいいことづくめなのです。

秋が旬の食材には、さといも、なす、きのこ類、れんこん、かぶ、かぼちゃ、じゃがいも、さんま、鮭、銀だら、いわし、米(新米)などがあります。これらの秋が旬の食材を、日々のメニューにとり入れるだけで、簡単に健康的で充実した「食欲の秋」を実現することができるでしょう。



秋の果物で作る ジャム&果実酒

柿やりんご、洋なし、花梨、ぶどうなど、果実類には秋が旬の食材がたくさんあります。栄養価が高く味わい深い旬の果実は、そのままでもおいしくいただけますが、ジャムや果実酒にすればひと味もふた味も違う味わいになります。いずれも材料・作り方はシンプル。ジャム



は旬の果物と砂糖、そしてレモンなどの酸味料を煮詰めて作ります。果実酒は果物と砂糖を、ホワイトリカーや焼酎、ブランデーなどのアルコールにつけて熟成させます。

ホワイトリカーにつけた花梨酒など、お好みの組み合わせで、自家製ならではの味に挑戦してみてください。

日々の食事に旬の食材を取り入れたり、ジャムなどの保存食に挑戦したりして秋の味覚をたっぷり楽しんでください。

暮らしメモ

きのこ類は使い勝手がよく、八百屋やスーパーなどでさまざまな種類を手軽に購入できる便利な食材です。ここではきのこ類の魅力と活用法について紹介します。

**秋が旬のきのこは
うれしい健康効果あり**

ぶなしめじ、しいたけ、えのきたけ、えりんぎ、なめこ、マッシュルームなど、きのこ類は入手できる種類が多く、その味わいもバリエーション豊か。加えて食物繊維やビタミン類、ミネラル類などの栄養素が豊富で低カロリーという健康にもうれしい食材です。きのこが旬の秋は一層おいしくいただけます。

旬のきのこを おいしく楽しもう!

炒め料理や揚げ物、炊き込みごはんはもちろん、シンプルに焼くだけなど、さまざまな調理ができるきのこ類。通常、店で購入したきのこ類は水で洗う必要はありません。はげやキッチンペーパーなどでさっと汚れを拭き落として調理しましょう。水で洗えば、せっかくの栄養素が流れてしまうので、汚れが気になる場合などは、調理の直前に流水でさっと流すようにしてください。



調理しやすく栄養豊富なきのこは使い勝手もばつぐん。さまざまな種類があるので、上手に活用しましょう。