



「秋の味覚」とは、秋に旬を迎える食べ物のことです。

秋になると様々な食材が実り、食べる楽しみが増すことから、「食欲の秋」「実りの秋」と表現されることもあります。

「秋＝食べ物おいしい季節」と考えられるようになった背景には、動物が冬を超えるために、本能的に多くの栄養を取り込もうとする性質があるとも考えられています。また、暑い季節を乗り越えて涼しくなった秋に、夏バテしていた身体の調子を取り戻そうとして自然と食欲が増し、食べ物をより一層美味しく感じるのかもしれない。



サツマイモ

さつまいもは年中を通してみられるようになった食材ですが、9月～12月ごろに収穫期を迎えます。食物繊維やビタミンCが豊富で甘く、美容効果も高い食材です。さつまいもは乾燥と低温に弱いため、冷蔵庫では保管せず、新聞紙で包んで冷暗所に保存しましょう。



柿

9月～12月ごろの旬の柿は、特に10月の出荷が多く、秋の味覚の代表ともいえるでしょう。硬くて噛み応えのある柿と、熟したとろとろの柿が好きな人とで好み分かれますね。ビニール袋に入れて冷蔵庫に入れておくと1週間ほど持ちます。



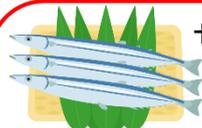
きのこ類

低カロリーでビタミンや食物繊維が豊富なきのこ類です。中でも香りが素晴らしい松茸。炭火焼や炊き込みご飯、お吸い物、土瓶蒸しなどと楽しみ方は様々です。国産品は特に値段が高いですが、「香りマツタケ・味シメジ」と言われるキノコの王様で、秋の食材の代表です。



レンコン

サラダや酢の物、筑前煮や天ぷら、揚げ物、金平など様々な調理方法があるレンコン。穴が開いて向こうが見通せる形状から、「将来の見通しが良い」という意味で、縁起物の食材と言われています。灰汁があるので、切ったらすぐに冷水、または酢水に漬けます。



サンマ

漢字で「秋刀魚」と書くサンマは、細長い刀のような形です。塩焼きにしてすだちを絞ったり、大根おろしとともに食べたり、かば焼きや酢締めにして楽しんだりできます。EPAやDHA、たんぱく質やビタミン・ミネラルが豊富で、比較的手ごろな値段な点がうれしい秋の味覚です。



くり

たんぱく質やビタミンが豊富なくり。茹でて半分に切ってからスプーンでほじくって食べたり、栗きんとんや栗おこわにしても美味しいです。新聞紙で包んで常温保存で1週間。天日干しにしてから新聞紙で包み、ビニール袋に入れて冷蔵保温では3ヶ月持ちます。

レンコンとにんじんの金平

- | | | |
|-----------|----------|-------------------------------------|
| レンコン | 300～350g | ①レンコンとにんじんは皮をむき、半分に切って薄切りにする。レンコンは |
| にんじん | 1本 | 数回水洗いしてからしっかり水気を切っておく。 |
| ●酒・みりん・砂糖 | 大2 | ②フライパンにごま油を入れて強火で温める。 |
| 醤油 | 大2 | レンコンとにんじんを加えて炒める。 |
| ごま油 | 大1 | ③レンコンが透き通って人参もしんなりしたら、 |
| 炒りごま | 大1 | ●をすべて加える。水分を飛ばしながら炒め煮にする。 |
| | | ④汁気がほとんどなくなったところで醤油を加える。 |
| | | 水分を飛ばしながらフライパンを大きくゆすって炒める。 |
| | | ⑤汁気がなくなったら仕上げにいりごまを加えて全体を混ぜれば出来上がり。 |

