

旬やさい 通信

9月30日週お届け

定期ボックス・旬野菜コースでご提案している商品から、季節のおすすめ品をピックアップしておいしい食べ方をご紹介します。



商品選定監修・レシピ提案

堀知佐子さん

急に涼しくなり季節の変わり目は体調を崩しがちです。体の温まる食材や食物繊維を含む素材を積極的にとり、体調管理をしましょう。

堀知佐子さん／管理栄養士。料理学校で和洋中を学び講師経験もあり。カフェの運営、NHK「きょうの料理」へのレシピ提供と多方面で活躍中。

根菜やきのこで、秋を感じる野菜おかず



【小松菜】

栄養価の高い緑黄色野菜。鉄分やカルシウムを含み、特にカルシウムは牛乳並みです。アクが少ないので下ゆでも不要。そのまま炒めてもおいしくいただけます。

小松菜としいたけの煮びたし

■材料

小松菜半束(約100g)、しいたけ2枚、油揚げ1枚、だし(水でも可)200cc、ちりめんじゃこ10g、薄口醤油小さじ2、七味唐辛子少々

■作り方

- ①鍋にだし(または水)、ちりめんじゃこ、たんざくに切った油揚げ、薄切りにしたいたけを入れ火にかける。
- ②沸騰したらざく切りにした小松菜と薄口醤油を入れひと煮立ちさせる。好みで七味唐辛子をふる。



【れんこん】

れんこんは切り方や加熱方法で色々な食感が楽しめます。シャキシャキに仕上げたい場合はさっと酢水にくぐらすと歯ごたえ良く仕上がります。ホクホクにしたい場合はさっと真水で洗って下さい。

れんこんとさつまいものきんぴら

■材料

さつまいも小1本、れんこん1ふし、ごま油・醤油各大さじ2、みりん大さじ3、ゴマ小さじ1

【作り方】

- ①れんこんは5mm厚のイチヨウ切りに、さつまいもはよく洗い4×1cm幅に切る。
- ②フライパンにごま油をしき、①を入れて弱火で炒めサツマイモに火が通ったら醤油・みりんを入れて全体に味が回るまで炒めて火を止めゴマをふる。

季節のおすすめ食材

【ぶなしめじ】

カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、ビタミンB群を含みます。冷蔵保存より食べやすい大きさに切りポリ袋に入れて空気を抜き冷凍保存がおすすめです。



●食べ方のヒント●

旨味の強いぶなしめじは、弱火で加熱するとより旨味が増します。強火でさっと炒めるより弱火でじっくりがおいしく仕上がるポイントです。



【きざみめかぶ】

めかぶはわかめの根元の部分。モズクや昆布などと同じように食物繊維が含まれています。ぬめりは混ぜると増えるので、ねばねばが好きの方は良く混ぜて。



●食べ方のヒント●

そのまま食べるほか、豆腐にかけたり、長芋と合わせて酢の物やサラダ、また納豆や卵と一緒にどんぶりにするのもおすすめです。



【北海道産本ししゃも(メス)】

本ししゃもは漁獲量が少なく、漁期はちょうどいまごろ、10～11月に限定されます。本ししゃものメスは粒々の卵がおいしく、食感が楽しめます。



●食べ方のヒント●

そのまま焼くのがポピュラーですが、揚げたり、焼き浸しや南蛮漬もおおいしくいただけます。焼いたししゃもを細かく刻み酢のものに入れてもおおいしくいただけます。



【新そば 奥出雲生そば】

そばの実は「夏そば」と「秋そば」があります。今の時期に収穫できるのは秋そば。黒いそばほど食物繊維を多く含みます。たっぷりの熱湯でゆでるのがポイントです。



●食べ方のヒント●

固めにゆでて、焼きそばにしてもおいしいですよ。味付けはだし醤油や、にんにくと塩・オリーブ油などがおすすめ。



今週の旬だより

定期ボックス・旬野菜コースをご利用いただきありがとうございます。今週から毎週この『旬やさい通信』を一緒にお届けします。旬野菜コースのテーマは、「食べもので作る 健やかな毎日」。旬や季節のものを食べることで、健やかな暮らしを送りたい、そんな方をサポートできるような商品や情報を提案していきます。内容を監修いただくのは管理栄養士の堀知佐子さん。毎週の打合せでは、「えっ、これってこの時期食べるのいいの?」や「この利用法、知らなかった!」などの目からウロコな情報がいっぱい。みなさまにもお伝えしていきますね。どうぞご期待ください!

【定期ボックス担当: 迫田】