

# 旬やさしい 通信

10月7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

めっきり秋らしくなり、この時期ならではの食材が増えてきます。イモ類や根菜類が本格的においしくなり始めるのもこの頃です。

豊富にある秋の味覚を色々なお料理で楽しんで下さい。

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。

## きのこたっぷり・うまみたっぷりのおかず



### 【洗いなめこ】

洗いなめこは洗浄、カット済ですのでそのままお料理に使い、とても便利です。おいしさそのままいただけます

### なめこと長芋のかきたま汁

#### ■材料(2~3人)

なめこ1パック、長芋60g、だし300cc、薄口醤油小さじ2、卵1個、三つ葉または青ねぎ、七味唐辛子各少々

#### ■作り方

- ①鍋にだし・皮をむいておろした長芋・なめこを入れて火にかける。
- ②沸騰したら火を弱め薄口醤油と溶き卵を流し入れ、三つ葉や青ねぎをいれて固まるまで数分加熱する。好みで七味唐辛子をふる。



### 【さつまいも】

主成分であるでんぷんはゆっくりと加熱することで糖質に変わり甘みが増します。レンジ加熱より、弱火でじっくり加熱の方がより甘くなります。

### さつまいもときのこのごま和え

#### ■材料(2~3人分)

さつまいも1本、だし200cc、塩少々、椎茸2枚、ぶなしめじ1/2パック、玉ねぎ30g、A(すりごま小さじ2、味噌大さじ2/3、砂糖小さじ1/2)

#### ■作り方

- ①さつまいもはサイコロ状に切り、だしと塩を入れた鍋で火が通るまで煮る。椎茸は千切り、ぶなしめじは石突を取りフライパンでから炒りする。玉ねぎはみじん切りにして電子レンジにかけ(600W2分)しんなりさせる。
- ②Aの和え衣を混ぜ、①と和える。

## 季節のおすすめ食材

### 【種なし柿(刀根柿または平核無柿)】

ビタミンCや食物繊維が含まれています。刀根柿は早生種なので今の時期がおいしいですよ。



#### ●食べ方のヒント●

身がしっかりしている種なし柿は煮物にもおすすめ。鶏肉と一緒に煮るととろみと甘みが増し、秋らしい一品に。

※鶏と柿、れんこんの煮ものレシピはこちら→



### 【北海道の玉ねぎ】

球の身のしまりがよく、生の状態で辛みの強い北海道の玉ねぎは加熱すると甘さが強くなります。本州ものに比べ丸まるした形が特徴。薄く切っても辛みが強いのでサラダよりも煮込み料理がおすすめ。



#### ●食べ方のヒント●

玉ねぎの皮をむきアルミホイルで丸ごと包み、魚焼きグリルでじっくり焼き上げるとトロトロで甘さの強い焼き玉ねぎになります。



### 【大地うまみこい 豚ロース味噌漬(砂糖不使用)】

豚肉は糖質の代謝にかかわる機能を持つビタミンB1を含みます。おいしい新米ごはんをたっぷり食べるときに一緒にどうぞ。



#### ●食べ方のヒント●

味噌床は焦げやすいので弱火でじっくり焼いてください。焼いてから一口大に切った方が味が抜けずおいしく仕上がります。



### 【神泉絹豆腐】

秩父山系の湧水「神泉水」で作った絹豆腐です。絹豆腐は豆乳をそのまま固めたので木綿豆腐より水分量が多くカロリーが低め。食欲の秋には嬉しい食材です。



#### ●食べ方のヒント●

クリーミーな神泉絹豆腐はそのまま冷ややっこでもおいしいですが、オリーブオイルと塩で食べるとクリームチーズのような味わいです。



今週の旬だより

キングオブきのこ、「洗いなめこ」 秋の食材と言えばきのこ。私のいちおし大地を守る会きのこは「洗いなめこ」です。大地のなめこは歯ごたえがふりつとしてうま味が濃厚なんです。味の違いはなめこを育てる培地から。生産者の熊谷伊兵治ナメコ生産所(この名前がいい)では、一般でよく使われるコーンコブ(とうもろこしの芯)ではなく、おがくずをメインに小麦、大麦、米ぬか、大豆などを使用。昼と夜の温度差をつけて水の与え方も工夫し、しっかりした食感のなめこを育てています。昭和なパッケージに書かれた「鮭川」はきのこ王国・山形県鮭川村のこと。王国のキング、あなたのなめこ観をくつがえす「洗いなめこ」。ぜひお試しを。

【定期ボックス担当: 迫田】