

旬やさい 通信

10月14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

本格的な冬の前に体調管理に特に気を付けたい頃です。手洗い・うがいは頻繁に。粘膜や目を保護する働きのあるビタミンAを含む鶏肉などはおススメです。

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。

こくのある味付けで、新米ごはんをおいしく



【北海道産 生鮭切身】

鮭の赤い色は活性酸素を抑える機能を持つアスタキサンチンという成分。またビタミンDやビタミンB群も含まれます。手に入れやすい鮭はさまざまな栄養を含むので、ぜひ食べたい食材の一つです。

鮭の味噌ヨーグルト焼き

■材料(2〜3人)

鮭2切れ 味噌大さじ1 無糖ヨーグルト(牛乳でもOK)大さじ1
刻みパセリまたは青ネギ少々

■作り方

- ①ポリ袋に味噌とヨーグルトを入れてよく混ぜ、解凍した鮭を入れてよくもみ、空気を抜きながら袋の口を縛る。
- ②20分以上置き、フライパンにクッキングシートを広げて(油をうすくひいたフライパンで直焼きでもOK)鮭を乗せ、弱火で両面焼く。最後にパセリや青ネギをふる。



【かぼちゃ】

日本で広く流通しているのは西洋南瓜。加熱するとホクホクして甘いのが特徴です。ベータカロチンやビタミンC・Eなどを含みます。うまみがあるので、だしではなく水で煮ても十分おいしいですよ。

かぼちゃと豚小間切れの炒め煮

■材料(2〜3人分)

かぼちゃ1/4個、豚小間切れ肉100g 醤油大さじ1、
ゴマ小さじ1

■作り方

- ①かぼちゃは1cm幅の一口大、豚肉も一口大に切る。
- ②フライパンに豚肉を入れて弱火にかけ火が通ったらかぼちゃと水カップ1を入れて火を強める。
- ③水分がほぼなくなったら醤油を入れ、水分がなくなるまで炒める。好みでゴマをふる。

季節のおすすめ食材

【5種乾燥キノコの炊き込みご飯の素】

乾燥キノコは旨味が強く、また本品は複数種類が入っているのでさらに奥深い味わいが楽しめます。歯ごたえもシャキシャキです。



●食べ方のヒント●

普通に炊いてそのまま食べるほか、いなり寿司の具にするのもおすすめ。また、油揚げやひじき、鶏肉などの具を加えてもおいしいです。秋の行楽弁当にどうぞ。



【鶏手羽先・バラ凍結(まほろば)】

細い骨と厚い皮があり、肉は少なめですが脂質やゼラチン質を含みます。バラ凍結されているので使いやすく解凍も早いので衛生面でも安心です。



●食べ方のヒント●

骨付きなので身痩せもなく、食べ応えがあります。から揚げはもちろん煮込みや照り焼きでもおいしく食べられます。



【北海道のキタアカリ】

黄色い男爵系で秋に収穫されるジャガイモです。北海道の地域にもよりますが9月から12月に収穫されます。食感はホクホクなので煮崩れやすいのも特徴です。



●食べ方のヒント●

黄色い色と煮くずれしやすさを生かしたポテトサラダやコロッケ、ジャガバターなどがおすすめです



【まいたけ】

きのこ栽培は、きのこを植える培地に輸入とうもろこしが主原料のコーンコブと呼ばれるものを使う場合が多いのですが、このまいたけは国産のおが粉メインのものを使用。安心と風味の良さ両方が得られます。



●食べ方のヒント●

舞茸は香りが良いので炒めたり焼くのがおすすめ。弱火でじっくり焼いた方がうま味が強く仕上がります。



今週の旬だより

アラフィフの私が最近気になるのは髪の変化。白髪が増えたのに加えバサつくようになりました。女性誌で「つやつや黒髪なら5歳は若く見える」という記事を読みお手入れを決意。お気に入り大地を守る会で販売しているヘナです。入浴前、ボウルにヘナを入れてぬるま湯で柔らかくし、ビニール手袋をした手でわっしとつかんで髪にペタペタ。頭をラップで巻いてさらにタオルを巻き、好きなテレビドラマ(40分くらいの)を1本見たらお風呂で洗髪＆からだも洗ってあとは就寝。翌朝は白髪が自然な赤茶色になって黒髪の中でも目立たず、髪全体がうるおってつやが増します。ツンとするケミカル臭ではなく漢方みたいな匂いなのもGOOD。ぜひ試してみてくださいね。【定期ボックス担当: 迫田】