

旬やさい 通信

10月21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

寒くなり、乾燥する季節。目やのど・鼻の粘膜の保護に関わる機能のあるビタミンAやビタミンAに変わるベータカロテンなどを含む食材がおすすめです。ニラやひじきはベータカロテン、鶏レバーはビタミンAを含むので、積極的にとりたい食材です。

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。

いつもの食材も、目先を変えてぐっとおいしく



【手軽におさかな 北海道産 骨取り真さば切身】



さばは冷凍しても脂が酸化しにくいのが特徴です。またEPA・DHAを含むので脂が落ちない調理がおすすめ。シンプルに焼く場合も焼き網でなくフライパンがいいですね。

鯖のトマト照り焼き

■材料(2人)

鯖4〜5切、エリンギ1本、ミニトマト4個、生姜ひとかけ、醤油・みりん大さじ1、酒・オリーブオイル大さじ2

■作り方

①鯖は凍ったまま、オリーブオイルを敷いたフライパンに皮目から焼く。1cm角に切ったエリンギとミニトマトも入れる②皮目に焼き色がつけば裏返し生姜のみじんきり・酒・みりん・醤油を合わせたものを入れて水分がなくなるまで煮る。



【ねばトロ大和いも】



ビタミンB群やビタミンC、また体内の水分バランスを整える働きのあるカリウムを含みます。水っぽくなくきめ細かいので揚げ・焼き調理でも美味。

ねばとろ大和芋と卵のふわとろ焼き

■材料(2〜3人分)

ねばとろ大和芋、100g卵1個、ミックスチーズ(チーズなら何でも良い)40g、玉ねぎみじんきり40g、醤油小さじ2 鰹節2g、オリーブオイル適量

■作り方

①ボウルにおろしたネバとろ大和芋・卵・ミックスチーズ・玉ねぎみじんきり・醤油を入れてよく混ぜる。
②フライパンにオリーブオイルをしき、①を一口大の大きさにしてフライパンに入れて両面弱火で焼き上げる。火が通れば器に盛り付け鰹節をふる。

季節のおすすめ食材

【房州産ひじき】

房総半島でとれる房州ひじきは太平洋の荒波にもまれて太く肉厚に育つため、ふっくらとやわらかく煮上がるのが特徴。骨や歯を作るカルシウムやマグネシウム・カリウム・鉄分・葉酸・食物繊維を含みます。



●食べ方のヒント●

ベータカロテンが含まれるので油と炒めると吸収率が高まります。煮物にするときも煮る前に炒めると味にコクも出て一石二鳥です。



【紅玉】

今が旬の紅玉。ポリフェノール、食物繊維、ビタミンCを含みます。ポリフェノールは皮にも果肉にも含まれますが食物繊維とビタミンCは果皮に多いので、皮はむかずに食べるのがおすすめ。



●食べ方のヒント●

お菓子やジャムにおすすめ。完熟の紅玉は果汁も多くさわやかな酸味が楽しめます。黒糖をからめてオーブン焼きし、アイスクリームやヨーグルトを添えてどうぞ。



【ニラ】

今の時期は高知産の柔らかいニラを中心にお届けします。独特の香りは、ビタミンB1の吸収を促進する機能のある硫化アリル。ほかにも葉酸やベータカロチンを含み、たくさん食べたい野菜のひとつです。



●食べ方のヒント●

ニラは葉先から傷んでくるのですぐに使わない場合は細かく刻み、ポリ袋に入れて空気を抜いて口を閉じ冷凍保存がおすすめ。汁物には凍ったままどうぞ。



【鶏レバー・ハツ付き】

鶏レバーはビタミンAと鉄分を豊富に含みます。少量でも多くの鉄分を含み吸収の良い鶏レバーはおすすめ食材のひとつです



●食べ方のヒント●

ハツは白い脂を取り除き、縦半分を開き、血の塊を洗い流さないと生臭さが残ります・レバーも水さらして血抜きをしましょう。



今週の旬だより

季節は、蟋蟀在戸。最近、二十四節気・七十二候をチェックするようになりました。10月21日週は二十四節気が寒露(かんろ)、七十二候が蟋蟀在戸(きりぎりすと)にあり。この場合のキリギリスとはコオロギのことだそうで、確かに我が家のまわりでも夜にコオロギたちが鳴いています。二十四節気は日本の農業や暮らしの目安として使われてきましたが、寒露は農家にとって米など穀類の収穫を開始する時期なのだとか。今は稲作農家にとって一年でもっとも忙しくまた充実した時期です。夏の猛暑や9月の台風などを乗り越えて収穫された作物たち。自宅に届いた野菜やお米に、いつにも増して感謝しおいくいたきたいと思うのでした。

【定期ボックス担当: 迫田】