

旬やさしい 通信

10月28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

秋も深まり、紅葉がきれいになり始めるころですが、
気温も一気に下がり体調を崩しやすい頃でもあります。
今の時期にたくさん食べたいのが薬物で緑黄色
野菜のニラや春菊、ネギ類。ビタミンAに変わるベータカロチンやビタミン
Cを含むものが多く、さっと油でいためればかさも減り、たっぷり食べ
られ、ビタミンAの吸収率も高まります。

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。

秋の野菜やくだものを肉と一緒にたっぷり食べる



【鶏モモ肉(まほろば)】

鶏肉は部位で味や栄養が異なりますが、モ
モ肉はうま味が強く鉄分を含みます。鶏肉
に含まれるタンパク質は、筋肉や皮膚を作
るだけでなく、ホルモンや酵素、抗体を作る機能があるた
め、今の時期にぜひとりたい食品です。



鶏モモ肉と柿の煮物

■材料(2人)

鶏モモ肉1枚、柿1個、しめじ1/2パック、玉ねぎ1個、酒80cc、醬
油大さじ2、青ねぎ少々

■作り方

①鶏モモ肉は皮目を下にして焼き色がつくまで中火で焼き、一
口大に切る。柿は皮をむき一口大に、しめじは石突きをとり半分
に、玉ねぎはスライスする。

②鍋に①を入れて水300cc、酒、醤油を入れて強火にかけ、沸
騰したら火を弱めて、煮汁がほぼなくなるまで煮込む。最後に青
ねぎをちらす。



【ニラ】

ビタミンCやE、ベータカロテン、葉酸や鉄分、カル
シウム、カリウムなど多様な栄養を含みます。また、
ビタミンB1の吸収を助ける機能のある硫化アリル
を含むので、ビタミンB1を含む豚肉との料理がお
すすめ。根元の方が多く含まれるので、まるごとどうぞ。



ニラと白菜・豚肉のごま油鍋

■材料(2~3人分)

ニラ1束、白菜500g(約1/2個)、豚小間切れ150g、醤油
大さじ2、ごま油大さじ2/3、おろし生姜ひとかけぶん

■作り方

①ニラは3cmに切る。白菜の芯と葉は別々にし、芯はそぎ
切り、葉はザク切りにする。

②鍋に白菜を広げ、上に豚肉を並べて水400ccを入れ、強火に
かける。沸騰したら火を弱め、豚肉に火が通ったら醤油、ニラ、
ごま油、おろし生姜を入れ一煮立ちさせる。

季節のおすすめ食材

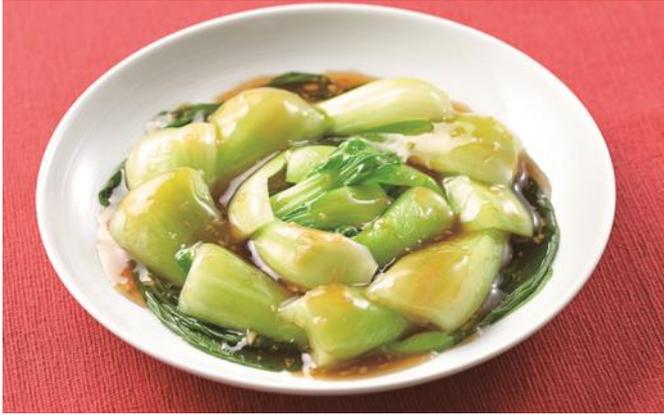
【チンゲンサイ】

10月後半から味がのってくるチンゲンサイは緑黄色野菜。カロテン、ビタミンCやEなどの栄養を含みます。特にカルシウムは牛乳と同じくらい含んでいるので、冬にはたっぷり食べたいですね。



●食べ方のヒント●

少量の油を加えたお湯でゆでると色があざやかに。葉物ですが煮崩れしにくいので煮込み料理に最適です。オイスターソースで味付けしたシンプル煮がおいしいですよ。



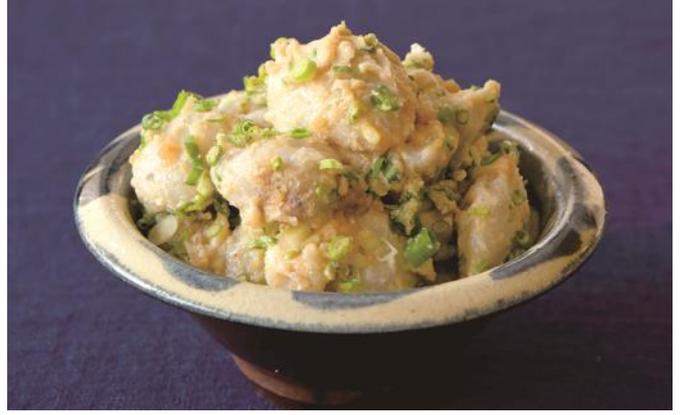
【辛子明太子】

原料のたらこには代謝に関わる機能を持つビタミンB群やビタミンE、ビタミンKを含みます。栄養価の高い辛子明太子ですがプリン体や塩分も高いので食べ過ぎには注意しましょう。



●食べ方のヒント●

マヨネーズと合わせてソースにし、ゆでた里芋やジャガイモなど、秋においしい根菜類を和えてどうぞ。



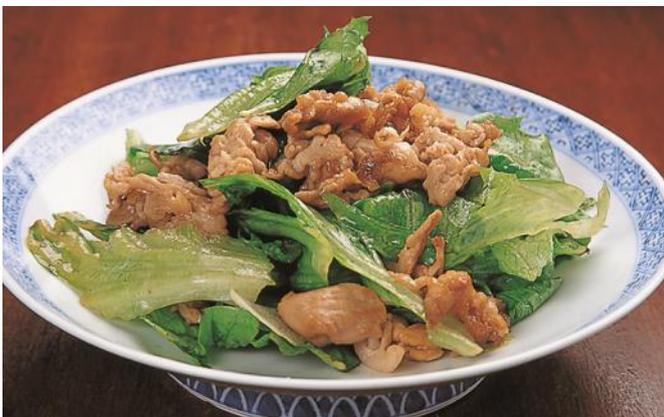
【飯塚一実さんの秋レタス】

茎を切ると出る白い液はサポニン様物質という栄養素のため、茎もまるごと食べるのがおすすめです。



●おすすめ情報●

10月にしか出ない飯塚一実さんの秋レタスは味が濃くておいしいと毎年大人気。生はもちろんですが、肉と炒めるのもおすすめです。火を通しすぎないよう気を付けて！



【ごぼう】

ごぼうは11月がおいしい時期。腸の蠕動運動を促進する働きのある不溶性食物繊維と、血糖値の上昇を抑える働きもある水溶性食物繊維の両方をふくんでいます。皮にも豊富に含まれるのでむかずどうぞ。



●食べ方のヒント●

ごぼうのアクは活性酸素の働きを抑えるポリフェノール。長時間水にさらすと抜け出すので、さっと洗う程度に。香りも残ります。



今週の旬だより

ニラが歯に引っかかるそのわけは たいていの葉物は毎年種をまいて育てます。例外がニラ。同じ株で数年収穫します。種をまいて40日程度で収穫する小松菜などと違い、20か月以上畑に植わっていることとなります。それは病害虫の被害を受けうる期間が長いということ。よってニラは葉物の中では農薬を使う回数が多いです。一般栽培では、病害虫の被害を受けにくついでに流通段階でも傷みにくい、葉の固〜い品種が育てられることが多く、「すじばって歯に引っかかるニラ」があるのはこのためです。大地を守る会の生産者は葉の柔らかい品種を、農薬をほぼ使わず育てます。だから爪楊枝無しでも大丈夫！ どうぞもりもり召し上がってください。 【定期ボックス担当：迫田】