毎月19日は「食育の日」

☆食育レシピ☆

平成30年9月発行

今月のテーマ

旬の食材～秋編～

「実りの秋」と言われるように、この時期は米などの穀物をはじめ、芋類やきのこ類、果物と様々な食材が旬を迎えます。
夏の暑さも和らいで、少しずつ食欲もわいてくる頃ではないでしょうか。
そこで今月は、秋の味覚を楽しめるレシピをご紹介します。

秋鮭の柳川風

≪１人分当たり≫
エネルギー　344kcal
食塩相当量　1.6g

＝　材料（２人分）　＝

生鮭		2切れ
A	塩	少々
	酒	小さじ2
	おろししょうが	小さじ1/2
片栗粉		大さじ1
油		大さじ1
ごぼう		小1/2本(50g)
玉ねぎ		小1/2個(70g)
しいたけ		小４個
卵		2個
みつ葉		適量
B	しょうゆ	小さじ1
	塩	少々
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	顆粒和風だし	小さじ1/2
	水	150ml

作り方

①鮭は皮と骨を除き、一口大にそぎ切りにする。Aを合わせて鮭に下味をつける。
②ごぼうは、皮をこそげてささがきにし、水にさらしてから水気を切っておく。玉ねぎは、皮をむいてうす切りにする。しいたけは、石づきを取り1cm幅に切る。みつ葉は、根を落とし2cmの長さに切る。
③①の鮭の水気を軽くキッチンペーパーでふき取り、片栗粉をまぶす。フライパンに油を入れて熱し、中火で鮭を両面カリリッとするまで焼き、取り出しておく。
④鍋にBとごぼう・玉ねぎ・しいたけを入れて火にかけ、ふたをして中火で5分程煮たら、③の鮭を入れ、ふたをせずに2分程煮る。
※鍋は③の鮭が並ぶ位の大きさが良いです。
⑤鍋の火を強火にして、溶いた卵を回し入れ、沸騰したら火を止め、ふたをして蒸らす。卵に火が通ったら、みつ葉を散らす
⑥器に盛り付ける。

使用した旬の食材
鮭・しいたけ

裏面もご覧ください

・✤・鮭の一口メモ・✤・

9～11月頃東北・北海道でとれる秋鮭は、身の色が濃いのが特徴です。鮭はもともと白身の魚ですが、エサに含まれる色素で身がオレンジになります。沢山のエサを食べた鮭ほど色が濃くなり、脂が乗っています。お店で選ぶ時は、トレーに「ドリップ」と呼ばれる水分が出てないものをえらびましょう♪

かぼちゃと豚肉のオイスター炒め

＝　材料（２人分）　＝

豚もも（薄切り）		100g
A	塩	少々
	酒	小さじ1
かぼちゃ		120g
人参		2cm(20g)
しめじ		1/2株
おろしにんにく		小さじ1/2
おろししょうが		小さじ1/2
油		小さじ1
B	オイスターソース	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	酒	小さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	水	80ml
水溶き片栗粉	片栗粉	小さじ1強
	水	大さじ1

≪１人分当たり≫
エネルギー　207kcal
食塩相当量　1.3g

作り方

① 豚肉は3cm幅に切り、Aで下味をつける。
② かぼちゃは4cm長さで1cm程の厚さに切る。軽くラップでくるみ、レンジ（５００W）で2分加熱する。
③人参は短冊切りにする。しめじは石づきを除きほぐす。
④フライパンに油とおろしにんにく・おろししょうがを入れて熱し、①を炒める。火が通ったら、人参・しめじ・かぼちゃの順に炒めBの調味料を加えて煮たてる。水溶き片栗粉を入れて手早く混ぜる。
⑤器に盛りつける。

使用した旬の食材
かぼちゃ・しめじ

梨のジュレソースかけ

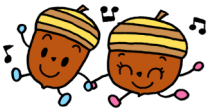
＝　材料（4人分）　＝

粉寒天	2g
水	300ml
砂糖	大さじ3
はちみつ	大さじ1
プレーンヨーグルト	120g
梨	1/2個
ミントの葉	4枚

≪１人分当たり≫
エネルギー　140kcal
食塩相当量　0g

作り方

① ジュレソースを作る。鍋に水と粉寒天を入れて、かき混ぜながら火にかけ溶かす。沸騰してから2分程煮る。
②砂糖・はちみつを加え、あら熱がとれたら、器に入れて冷やし固める。固まったらフォークなどでざっくりつぶす。
③梨は皮をむいて芯をとり、1.5cm角に切る。
④器に梨・ヨーグルト・②のジュレソースの順にのせて、ミントの葉を飾る。



使用した旬の食材
梨

季節の果物、柿・りんご・ぶどう等でもおいしく頂けます。

仙台市若林区保健福祉センター

仙台市食育推進計画の基本目標
＊食べる力をみんなでアップ！＊
～みんなでおいしく楽しく食べよう～