



旬の食材～秋編～



「暑さ寒さも彼岸まで」と言われるように、秋のさわやかな風が心地よくなりました。お店にはさんまやきのこ・栗など秋を感じさせる食材が並び、食欲も湧いてくる頃ではないでしょうか。そこで今回は、秋の味覚を楽しめるレシピをご紹介します。



きのここと豚肉のつけ麺

☆材料（2人分）

しいたけ	2枚	
しめじ	1/2パック	
なめこ	1パック	
豚肉（薄切り）	80g	
長ねぎ	1/2本	
みつば	1/2束	
おろし生姜	小さじ1	
A	水	400ml
	顆粒和風だし	小さじ1
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ2
サラダ油	小さじ1	
お好みの麺	2人分	

作り方

- ①しいたけは石づきを取り、スライスする。しめじは石づきを取り小房に分ける。
- ②なめこは水でさっと洗ってザルに入れ、水気を切る。長ねぎは斜めに薄く切る。
- ③豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ④みつばは根元を落とし、3cm長さに切る。
- ⑤鍋にサラダ油を入れて熱し③を炒め、火が通ったら①とおろし生姜を加えて、2分程炒める。
- ⑥⑤にAを入れて、煮立ったらアクを取り、中火で2分程煮る。なめこと長ねぎを加え、一煮立ちしたらみつばを入れる。
- ⑦器に⑥を盛る。
- ⑧お好みの麺を指定時間茹でて、水で洗い、水気を切って器に盛る。⑦のつけ汁に麺をつけながらいただく。

《1人分当たり》
エネルギー 450kcal
食塩相当量 3.5g

使用した旬の食材

しいたけ・しめじ・なめこ



きのこの保存法

買っておいだきのこを食べようとしたら傷んでいた！と言うことはありませんか？すぐに食べない場合は冷凍保存ができます。旨味成分は増えると言われますが、食感が変わるものもあります。歯ごたえを楽しむには生の方をおすすめします。
冷凍法：きのこは洗わず、石づきを取り、食べやすく切ってから保存袋に入れて冷凍する（2～3週間を目安に使う）*袋入りなめこ（石づきなし）はそのまま冷凍可能です。
使用法：自然解凍するとドリップが出るので凍ったまま調理に使用します。





きのこと 白菜の豆乳スープ

《1人分当たり》
エネルギー 92kcal
食塩相当量 1.0g

☆材料（4人分）

白菜	120g
しいたけ	4枚
えのきたけ	1/2パック
エリンギ	1/2パック
バター	大さじ1
小麦粉	大さじ1
コンソメ	1個
水	400ml
豆乳	400ml
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

作り方

- ① 白菜は1cm幅のざく切りにする。
- ② きのこはそれぞれ石づきを取り、食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にバターを入れ、①と②を炒め、白菜がしんなりしてきたら小麦粉を振り入れ混ぜ合わせる。2分程炒めたら、水・コンソメを入れて煮る。
- ④ 白菜が柔らかくなったら豆乳を入れ、沸騰したら火を止めて塩・こしょうで味を調える。



**コンソメの大きさに塩は加減します。
豆乳の代わりに牛乳でもおいしいです。**

使用した旬の食材

えのきたけ ししいたけ エリンギ



さんまのつみれ汁

《1人分当たり》
エネルギー 130kcal
食塩相当量 1.2g

☆材料（4人分）

さんますりみ	120g	
A	味噌・酒	各小さじ2
	おろし生姜	小さじ2
	解き卵	大さじ1
	片栗粉	小さじ2
大根	3cm(120g)	
人参	小1/2本	
長ねぎ	1/2本	
B	水	800ml
	顆粒和風だし	小さじ1
C	酒	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1
	塩	小さじ1/3

作り方

- ① 人参と大根はいちょう切りにする。長ねぎは斜め薄切りにする。
- ② さんまのすり身にAを加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ 人参と大根をBで煮る。柔らかくなったら、②をスプーンで形を整えながら入れる。2～3分煮てアクを取り、Cを入れて味を調べ、長ねぎを入れて火を止める。

**豆腐やきのこ類・ごぼう・里芋など季節の食材
もおすすめです。**

使用した旬の食材

さんま



仙台市食育推進計画の基本目標

*** 食べる力をみんなでアツ！ ***
～みんなでおいしく楽しく食べよう～

仙台市若林区保健福祉センター