



秋が旬の食材について

9月23日は秋分の日です。この日を境に少しずつ夜が長くなり、暑い夏から涼しい秋へ変わっていくとされています。今回は秋に旬を迎える食材を紹介します。



秋の食材は夏の食材に比べ水分が少なく味が濃く、甘みが強いことが特徴です。

また、冬に向けて栄養を蓄えようとするためビタミンやミネラルが豊富に含まれているとされています。

近年は残暑が続き秋を感じにくい日もありますが、秋の味覚を楽しむことで、一足早く秋の訪れを感じてみませんか？

野菜・いも

●かぼちゃ

β- カロテン、ビタミン C・E を多く含む緑黄色野菜です。

夏に収穫し数か月追熟して、よりおいしく、栄養価も高くなります。

煮物や天ぷら、スイーツなど幅広い調理法で楽しむことができます。



●なす

9 月以降に収穫されたなすを「秋なす」といい、皮が軟らかく水分を多く含んでいるのが特徴です。

炒め物や揚げびたしにすると軟らかさが引き立ちます。

皮にはナスニンというポリフェノールの一種が含まれており、抗酸化作用による細胞の老化予防や生活習慣病の予防に役立つとされています。



●さつまいも

でんぷんを糖に変える「アミラーゼ」という酵素が含まれており、これによって自然な甘みが生まれます。アミラーゼは 60～70℃程度の温度でよく働くため、じっくりと時間をかけて加熱すると、甘みがいっそう引き出されます。食物繊維が多く含まれており、便秘の解消に役立つとされています。

そのまま焼く、蒸す他に炒め物や味噌汁など様々な調理法で楽しむことができます。





魚

●さんま

漢字では「秋刀魚」と書くように、秋を代表する魚のひとつです。この時期のさんまには脂質が多く含まれており、DHA や EPA などの多価不飽和脂肪酸も豊富です。血液をサラサラにするなど健康維持に役立つとされています。

塩焼きが定番ですが、味噌煮や蒲焼きにしてもおいしくいただけます。

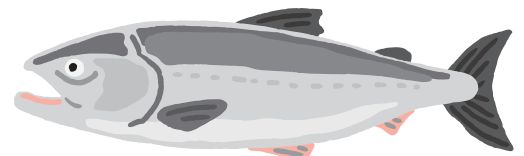


●鮭（さけ）

9月～11月にかけて水揚げされる鮭は「秋鮭」と呼ばれます。産卵のために川をさかのぼる直前のもので、身が引き締まっており、脂が少なめでさっぱりとした味わいが特徴です。

消化吸収のよい良質なたんぱく質を豊富に含むほか、カルシウムの吸収を促進するビタミンDが多く含まれています。

ムニエルやホイル焼き、鮭フレークにすると手軽に楽しめます。



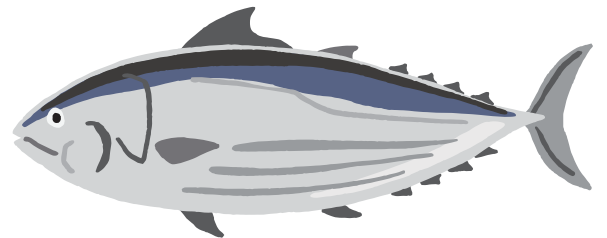
●鰹（かつお）

春に捕れるかつおは「初がかつお」、秋に捕れるかつおは「戻りがかつお」と呼ばれています。

初がかつおは脂が少なくさっぱりしているのに対し、戻りがかつおは脂が多いのが特徴です。

この脂にはさんまと同様に DHA や EPA などの多価不飽和脂肪酸が多く含まれています。また、血合い部分には体に吸収されやすいヘム鉄という鉄分も多く含みます。

刺身はもちろん、たたきやカルパッチョ風もおすすめです。



今回紹介した以外にも、秋にはさまざまな旬の食材があります。季節ごとの味わいを楽しみつつ、栄養豊かな秋の食材を食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。



本日の

レシピ

かぼちゃとさつまいものごまマヨサラダ

秋が旬の食材を使用した一品です。皮をむかずに使用することで栄養を余すことなく摂取でき、彩りも豊かに仕上がります。

材料(2 人分)

かぼちゃ	約 1/6 個 (120g)
さつまいも	約 1/2 本 (120g)
A	マヨネーズ 大さじ 2 と 1/2 (30g)
	しょうゆ 小さじ 2/3 (4g)
	酢 小さじ 1 (5g)
白すりごま	小さじ 2 (6g)



作り方

- 1 かぼちゃ、さつまいもをよく洗い、1.5cm ~ 2cm 角のサイコロ状に切る。
- 2 耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけて電子レンジ 500W で約 5 分加熱。(つまようじなどがスッと刺さるやわらかさが目安。固ければ 10~20 秒ずつ追加加熱。)
- 3 粗熱を取り、A の調味料と混ぜ合わせる。
- 4 ごまを加え、ふんわりと混ぜ合わせる。



栄養量(1 人分)エネルギー：278kcal

たんぱく質：2.7g 脂質：17.3g 炭水化物：33.9g 食塩相当量：0.8g

今回は形を崩さず作成しましたが、つぶして混ぜ合わせてもおいしくいただけます。
ごまを最後に混ぜることで香り豊かに仕上がります。

