



すっかり涼しくなり、新米が出てくるこの季節は食欲の秋と言うほど、美味しいものが食べられる時期。スーパーには多くの秋の食材がみられるようになりました。お口の健康を保つと同時に秋の食材をふんだんに使い食事からもあきを満喫したいですね。

今月の旬菜レシピ

秋鮭の栗一むそーすがけ

(材料:2人分)
生秋鮭・・・2切
塩・こしょう・・・少々
油・・・適量
小麦粉・・・8g
バター・・・8g
牛乳・・・150g
栗・・・30g
さつまいも・・・40g



(作り方)

- ① さつまいもと栗は角切りにして、やわらかくなるまでゆでる。
- ② 鮭に塩・こしょうをする。
- ③ フライパンに油をひき、鮭の両面に焼き色がつくまで焼く。
- ④ 別のフライパンでバターと小麦粉を炒める。
- ⑤ 小麦粉の粉っぽさがなくなったら牛乳を加えて滑らかになるまでよく混ぜる。
- ⑥ 塩こしょうで味を整えて、茹でた栗とさつまいもと合わせる。
- ⑦ お皿に鮭を盛り付け、ソースをかけて完成。



秋鮭はミネラルやビタミンがバランスよく含まれ、消化吸収が良い良質なたんぱく質も豊富です。さけの栄養素はビタミンB群、ビタミンA、D、アスタキサンチン、DHAやEPAなどです。

アスタキサンチンは活性酸素から体を守り、血液をサラサラにして動脈硬化を抑制するといわれます。

ビタミンAは歯肉、舌などの粘膜を強化するはたらきがあります。
ビタミンB2は口角炎、口内炎、舌炎を防ぐはたらきがあります。

栗とさつまいもとふんだんに使った甘めのホワイトソースがポイントです。

工夫次第で他の料理でもつかえますよ♪

手羽先の照り焼きキムチーズ

(材料:2人分)
手羽先・・・4つ
油・・・適量
舞茸・・・50g
しめじ・・・50g
酒・・・大2
みりん・・・大2
しょうゆ・・・大1と1/2
さとう・・・大1と1/2
キムチ・・・70g
チーズ・・・50g
パン粉・・・少々



(作り方)

- ① フライパンに油をひき手羽先がきつね色になるまで焼く。
- ② そこに舞茸としめじを加え炒める。
- ③ 調味料◎を加えからめる。同時にキムチも加える。
- ④ グラタン皿に盛り付けチーズをのせる。パン粉を少量ちらしオーブンで5分ほど焼く。

手羽部分にはゼラチン質が多く、ここにはコラーゲンがたっぷり含まれています。コラーゲンを摂取することで、骨や関節の強化、美肌、増毛、目の老化防止が期待でき、血管の弾力性も増します。関節痛や肌の乾燥でお悩みの方にコラーゲンやたんぱく質たっぷりの鶏肉はいかがですか。

コラーゲンが主なたんぱく質は、血色に良い歯肉を作る材料です。
さらに歯根膜(歯と歯槽骨をくっつけているもの)を作る材料としても大切な栄養素です。

甘辛い照り焼きソースにキムチをプラスしご飯がすすむ一品です。とろけるチーズが味をマイルドにしてくれます。新米がおいしいこの時期、ご飯のお友を食卓に並べたいですね。

健康なお口を保って、おいしい食事を楽しみましょう♪

健口食だよりについて、ご意見・ご感想などございましたら栄養士の富山までお気軽にお声がけ下さい♪健口食だよりのコピーも承ります。

