



秋の収穫に感謝する「十五夜」そして「十三夜」。夜まで続く収穫の作業を明るく照らしてくれる満月に感謝をし、収穫された作物をお供えしたといわれています。今年の十五夜は10月3日、十三夜は10月30日です。きのこや栗、芋など秋の実りがたっぷりのこの時期。今年の収穫に感謝しながら旬の味を楽しみましょう。

今月の旬菜レシピ

秋鮭とたっぷりキノコのバルサミソース

(材料:2人分)
生鮭:2切れ
塩・こしょう:少々
小麦粉:適宜

しめじ
しいたけ
えのき
お好みのきのこを
合わせて100g

A
オリーブオイル:大1
バルサミコ酢:大2
しょうゆ、みりん:各大1弱
バジルやパセリ:適宜



(作り方)

- ① 鮭に塩・こしょうをふり5分ほど置き、ペーパーで水気を拭く。鮭に小麦粉をうすくつける。
- ② しめじはこ小房にわけ、椎茸は5ミリの厚さ、えのきは1/2の長さに切る。
- ③ オリーブオイルをフライパンにひき、強火で鮭を皮の方から焼く。パリッと焼けたら裏返して弱火にし、きのこを加えて蓋をして約3分蒸し焼きにする。焼けたら皿に取り出す。
- ④ フライパンをペーパーでふき取り、Aを加え、約1分煮たさせる。
- ⑤ 鮭ときこの上に④のバルサミソースをかけ、ハーブを飾って出来上がり。

秋の定番食材、秋鮭ときこのソテーを洋風に仕上げました。バルサミソースのほんのり甘酸っぱいソースがアクセント♪
秋鮭は名前の通り今が旬！脂がのって栄養価もUP！
鮭ときこのともにカルシウムの吸収をよくするビタミンDがたっぷり！
骨と歯周組織を丈夫にしてくれます。

鮭はビタミン類の他、免疫力強化やコレステロールを下げる働きのあるDHAや優れた抗酸化力をもつアスタキサンチンも含まれています。
きのこはローカロリーながらビタミンやミネラル、食物繊維が豊富、血糖値を下げたり、老廃物を排泄するなどの効果があります。
健康のために進んで食べていただきたい食材です。



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
栄養士の若木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。

さつまいもとリンゴのクリーミーサラダ

(材料:2~3人分)
さつまいも:150g
りんご:1/2個
クリームチーズ:50g
粒マスタード:小1
レモン汁:小2

クラッカーにのせたり、
ベーグルやパンにサンドしても♪



(作り方)

- ① さつまいもは2cm角に切り水にひたし、あくを取ったあと水気を切る。塩を少々加えた水から茹で、柔らかくなったらザルにあげ、水気を切る。
- ② りんごとクリームチーズは1cm角に切っておく。
- ③ ボールに②と③を入れ、さつまいもが熱いうちにざっくり混ぜ合わせる。
- ④ レモン汁で溶いた粒マスタードを加えて混ぜたら出来上がり。

ホクホクのさつまいもとシャキシャキでりんごの食感が楽しめる一品です。
ノンオイルでヘルシーサラダ。粒マスタードが隠し味♪
クリームチーズでカルシウムの補給もバッチリ。
さつまいもとりんごの皮はむかないで下さいね！
紫と赤い色の皮には便秘予防や体の抵抗力を強める効果があります。
よく噛むことで自然の甘さが感じられますよ。

かぼちゃのもっちりお焼き

(材料:直径約6cm×12枚)
かぼちゃ:150g

A
上新粉:80g
牛乳:1/2C
りんごジュース(ストレート):大4弱
レーズン:40g
シナモンパウダー:少々
サラダ油



ノンシュガーで
虫歯にも安心な
おやつです★

(作り方)

- ① かぼちゃは一口大に切り、塩を少々加えた水から茹で、柔らかくなったらザルにあげ水気を切る。ボールに移し、熱いうちにスプーンの背などでつぶす。
- ② ①にAを加えなめらかになるまで混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油をうすく塗り温め、生地を1センチの厚さの円状に整え、蓋をして裏表に焼き色がつくまで焼く。

バターとはちみつはお好みで♪