

皆さま、元気でお過ごしでしょうか？暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けします。

今回のテーマは、「旬の食材を楽しもう」です。

秋はさまざまな食べ物を楽しめる季節。日々の食生活に秋が旬の食材を取り入れて、おいしい季節を楽しみましょう。

旬の食材のおいしいメリット

現在は、季節に関係なく1年を通して、さまざまな食材を手に入れることができるようになりました。そんな時代だからこそ、改めて旬を意識した食材選びをしてみませんか。

実は、旬の食材は、価格が比較的安価で入手しやすい傾向にあります。加えて新鮮で味がよく、栄養価も高いなどいいことづくめなのです。秋が旬の食材には、さといも、なす、きのこ類、れんこん、かぼちゃ、じゃがいも、サンマ、鮭、銀だら、いわし、米(新米)などがあります。これらの秋が旬の食材を、日々のメニューに取り入れるだけで、簡単に健康的で充実した“食欲の秋”を実現することができるでしょう。



秋の果物で作るジャム&果実酒

柿やりんご、洋ナシ、花梨、ぶどうなど、果実類には秋が旬の食材がたくさんあります。栄養価が高く味わい深い旬の果実は、そのままでもおいしくいただけますが、ジャムや果実酒にすれば、ひと味もふた味も違う味わいになります。いずれも材料・作り方はシンプル。ジャムは旬の果物と砂糖、そしてレモンなどの酸味料を煮詰めて作ります。果実酒は果物と砂糖を、ホワイトリカーや焼酎、ブランデーなどのアルコールにつけて熟成させます。たとえば、酸味の強い紅玉などのりんごで作るジャムや、香りのよい花梨をホワイトリカーにつけた花梨酒など、お好みの組み合わせで、自家製ならではの味に挑戦してみてください。

日々の食事に旬の食事に旬の食材を取り入れたり、ジャムなどの保存食に挑戦したりして秋の味覚をたっぷり楽しんでください。

一暮らしメモー

きのこ類は使い勝手がよく、八百屋やスーパーなどでさまざまな種類を手軽に購入できる便利な食材です。ここではきのこ類の魅力と活用法について紹介します。

●秋が旬のきのこは、うれしい健康効果あり

ぶなしめじ、しいたけ、えのきだけ、えりんぎ、なめこ、マッシュルームなど、きのこ類は入手できる種類が多く、その味わいもバリエーション豊か。加えて食物繊維やビタミン類、ミネラル類などの栄養素が豊富で低カロリーという健康にもうれしい食材です。きのこがしゅんの秋は一層おいしくいただけます。

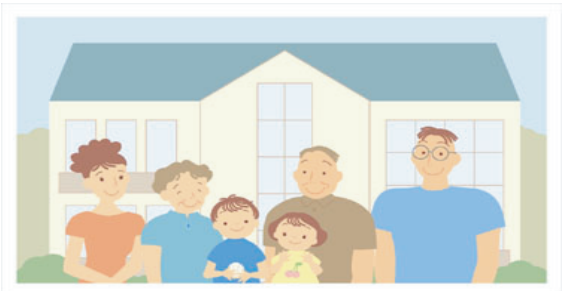
●旬のきのこをおいしく楽しもう！

炒め料理や揚げ物、炊き込みご飯はもちろん、シンプルに焼くだけなど、さまざまな調理ができるきのこ類。

通常、店で購入したきのこ類は水で洗う必要はありません。ハケやキッチンペーパーなどでさっと汚れを吹き落として調理しましょう。水で洗いすぎるとせっかくの栄養素が流れてしまうので、汚れが気になる場合などは、調理の直前に流水でさらっとながすようにしてください。



料理しやすく栄養豊富なきのこは使い勝手も抜群。さまざまな種類があるので、上手に活用しましょう。



TOYAスマイル倶楽部事務局
今治市玉川町中村甲677-7
有限会社十弥工務店内
TEL (0898)36-8182
FAX (0898)36-8183
E-mail : toya-info@toya.co.jp