

10月



実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。

子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。

毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

新米の季節になりました

「その年の秋に収穫されて、その年の年末までに出荷・精米されたお米が新米です。」

新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。

色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。

米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。

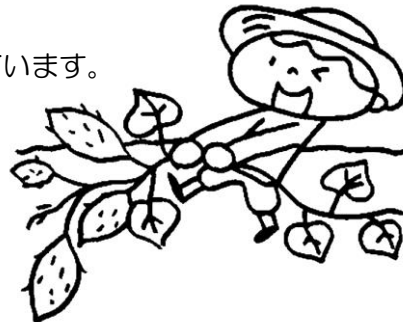
米の品種は300種もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないのでしょうか。

ご飯は、脳や体を動かすエネルギーになります。

また、カリウムやマグネシウムなどのミネラル類、ビタミンB1、B6や葉酸など沢山の栄養素を含んでいます。

ゆっくりと消化され腹持ちが良く太りにくいとも言われています。

新米を味わってたくさん食べ、栄養を取りましょう。



なすと豚肉のごま味噌炒め

ご飯に良く合うので美味しい新米と一緒に！！

【材料】大人4人分

豚バラ肉	80g	すりごま	小さじ2
ナス	1本	味噌	大さじ1/2
しめじ	1/2	みりん	小さじ1
ピーマン	1個	砂糖	大さじ1/2
赤ピーマン	1個		
黄ピーマン	1個		

【作り方】

- ①豚バラ、野菜を食べやすい大きさに切る。
- ②切った食材を火が通るまで炒める。
- ③火が通り、やわらかくなったら味噌、みりん、砂糖を入れ軽く炒める。
- ④最後にすりごまを合わせて完成！！