

ならの 食育歳時記



平成23年

秋号



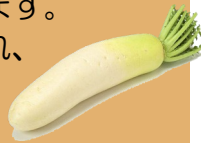
秋は、体を動かしやすく屋外でのスポーツや散策にぴったりの季節。旬を迎える食材が豊富で、食欲も出る頃です。

旬を味わうバランスのとれた食事と適度な運動で冬に向けて寒さに負けない体づくりをしましょう。

秋を楽しむ 旬食材

大根

品種が多くあり、中でも青首大根は秋から冬に甘みが増しておいしくなります。料理には部分により使い分けられ、首はサラダ、なますなど生で、まん中は煮物、先端は辛味がありおろしなどがおいしい食べ方。



れんこん

ビタミンCが豊富で、野菜の中でも糖質を多く含みます。食感が特徴的で、酢の物や煮物でしゃきしゃきした食感が、すりおろして揚げ物や焼き物にするともちっとした食感が楽しめます。



きのこ

近年、たくさんの品種が販売されていますが、共通するのは香りのよさを損なわないように手早く調理することです。低カロリーで食物繊維が豊富。

里いも

いもの中では1番低カロリーでカリウムを多く含みます。低温での保存がきかないので新聞紙で包み常温保存で早めに食べるようにします。

柿

熟し具合で様々な歯ごたえ、甘さが味わえます。カリウムとビタミンCが豊富ですが、干し柿にするとビタミンCは減少します。



奈良の“秋”食材



大和ふとねぎ



宇陀金ごぼう



結崎ネブカ

旬の野菜を味わおう! 季節の料理



れんこんバーグ

～お肉が少量でも満足できるおかず



材料名	4人分
れんこん	200g
合挽き肉	200g
パン粉	大さじ2
塩	小さじ1/3
片栗粉	適量
長ねぎ	10cmくらい
青じそ	4枚
油	大さじ1

<作り方>

1. れんこんは皮をむき、4枚分うす切りにして水にさらす。残りはすりおろす。
2. おろしたれんこんとパン粉、挽き肉と塩を混ぜてよくこね、4等分にまとめる。
3. うす切りにしたれんこんの水分をふいて、片栗粉をまぶして、2にはりつける。
4. フライパンに油を熱して3の両面を焼き、フタをして中心まで火を通す。
5. 長ねぎは白髪ねぎにし、しそと一緒にれんこんバーグに添える。

れんこんはすりおろさず、みじん切りにすると食感を楽しめます。



洋風ふろふき大根

～大根とケチャップの意外な組み合わせがおいしい



材料名	4人分
大根	500g
ベーコン	60g
さやいんげん	6本
{ ブイヨン	2個
{ 水	カップ3・1/2
ケチャップ	大さじ4
こしょう	少々
{ 片栗粉	大さじ1・1/3
{ 水	大さじ2

<作り方>

1. 大根は2cm厚さの半月切りにする。ベーコンは1～2cm長さに切る。さやいんげんはゆでて1cm長さに切る。
2. 鍋に水とブイヨン、大根を入れて火にかけ、沸騰したら中火にしてベーコンを加え、15分程度煮る。
3. ケチャップ、こしょうを入れてさらに煮て、大根がやわらかくなったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、さやいんげんをちらす。

大根をたくさん食べられる調理法。とろとろのスープで体が温まります。



きのこと豆のサラダ

～食物繊維たっぷりのサラダ

材料名	4人分
しいたけ	50g
エリンギ	50g
えのきだけ	50g
まいたけ	50g
サラダ油	大さじ2
ミックスビーンズ	100g
パセリ	1枝
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
レモン汁	大さじ1

<作り方>

1. しいたけ、エリンギ、えのきだけは食べやすい大きさに切り、まいたけは小房に分ける。
2. 1をゆでてザルに上げ水気を切り、冷めたらサラダ油を加え混ぜる。
3. ミックスビーンズはさっとゆでる。パセリは粗みじんにか切る。
4. 2と3、Aを混ぜる。



ミックスビーンズはお好みの豆で、きのこもお好みのものでOK。

秋の彩いごはん



吹き寄せごはん

～具がたっぷりて食べ応えのある炊き込みごはん



材料名	2合分 (約4人分)
米	2合
昆布	3～4cm程度
里いも	100g
人参	40g
油揚げ	1枚(30g)
しめじ	50g
砂糖	小さじ1
塩	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
みつば	適量

<作り方>

1. 里いもは一口大に切り、さっとゆでこぼす。人参はせん切り、油揚げは熱湯をかけて油抜きしてから短冊に切り、しめじは小房に分ける。
2. 炊飯器に米と昆布を入れ、Aと1を加え、水加減をして炊き込む。
3. 炊きあがったら昆布を取り除き、ふんわりと混ぜ、刻んだみつばをちらす。

「吹き寄せ」とは・・・

秋から冬の料理で、季節の材料をあわせて風に吹き寄せられた落ち葉のような風情を出したものです。

秋のおやつ



いもようかん

～秋はやっぱりこれ！



材料名	基準量
さつまいも	500g
粉寒天	4g
水	カップ1
砂糖	100g

<作り方>

1. さつまいもは皮をむいて1cm厚さに切り、水にさらす。
2. 1をゆでて熱いうちに裏ごしする。
3. 鍋に水と粉寒天を入れて火にかけてかきまぜながら煮溶かす。
4. 砂糖を加えて溶かし、2を入れてよく混ぜ、熱いうちに型に入れ、表面を平らにならし、冷やし固める。

さつまいもはマッシャーでつぶしてもできます。裏ごしするとなめらかに仕上がります。砂糖の量はさつまいもの甘さの程度により調整します。



大和の食 柿について

奈良の果物といえば柿を思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。実際に奈良県は全国2位の出荷量(平成22年度)を誇り、名産品のひとつといえます。

柿の本格的な果樹栽培が始まるのは明治以降ですが、その歴史は古く、「古事記」や「日本書紀」にも地名や人名に「柿」の文字が見られます。

また食用以外でも古くから利用されてきました。「木」は家具や茶道具になり、「葉」は柿葉茶として飲用したり押し寿司を巻くなどして使われました。渋柿の汁液を発酵した「柿渋」は耐水性に優れるため、団扇や傘といった紙製品に塗られるなど、柿は生活の様々な場面で活用されてきました。

俳句にもよく詠まれ、多くの人が月のような円みのある形に郷愁を感じるの、昔から柿が私たちの生活の近い場所にあったからかもしれません。

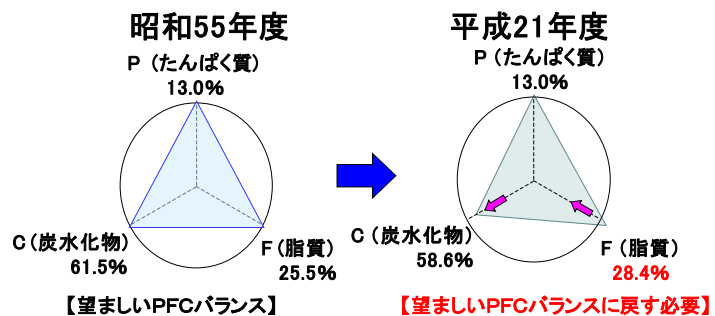
「日本型食生活」と食料自給率について

近畿農政局 奈良地域センター 消費・安全グループ
総括農畜産安全管理官 峯下 英利

「日本型食生活」ってご存じですか？

以前に日本人の主食は米なので、「米をたくさん食べる事ですか？」と聞かれた事がありました。が、「日本型食生活」というのは、日本の気候風土に適した米（ごはん）を中心として、魚や肉・野菜、海藻、豆類などの多様なおかずをバランス良く組み合わせて食べる食生活の事です。

人が健康に生きていくためには、色々な栄養素が必要です。その中でも三大栄養素と言われるたんぱく質（P）、脂質（F）、炭水化物（C）をバランスよく摂る事が大切です。日本型食生活では、この三大栄養素がバランスよく摂取する事ができます。特に昭和55年頃の日本人の食生活は、三大栄養素がバランス良く摂取できて理想だと言われています。



しかし、最近、食生活の変化に伴い、米の消費量が減り、そのバランスが崩れてきています。ごはんはどんなおかずとも相性が良く、そのため栄養バランスが整いやすいのが特徴です。

さて、米の消費量が減った事は食料自給率が低下した1つの要因です。米の消費量は統計をとりだしてから一番多かったのは昭和37年の1人当たり118kgです。それが今は60kgを切り、当時の半分になっています。

宮澤賢治の「雨二モマケズ」の中に「一日二玄米四合ト味噌ト少シノ野菜ヲタベ」という一節があります。1日に玄米4合ですから、365日で1,460合になります。現代は精米で食べるのが多いので、1,460合を精米換算すると1,314合で200kg近くになります。本当にたくさんの米を食べていたのですね。冒頭に書きましたが、「日本型食生活」は米だけをたくさん食べましょうという事ではないのですが、米の消費量減少が食料自給率を下げた大きな原因となっています。

日本型食生活では、日本各地で生産される農畜水産物を多彩に含む事となり、食料自給率の向上や各地で古くから育まれてきた貴重な食文化の継承にもつながります。

厚生労働省と農林水産省では、食事がバランスよく摂れているかをチェックするために、食事バランスガイドを作成しました。これは栄養素ベースではなく、料理ベースで表示されており、どの料理をどれだけ食べれば良いかを誰でも簡単に分かるようになっています。米を中心とした日本型食生活を続け、健康な体を作り、それが地産地消や食料自給率の向上につながる事を望んでいます。

