



# ならの 食育歳時記

～十月号～

知って納得、食育情報！季節の食を楽しみ、健康で豊かな毎日を。



## 実りの秋

農家のお母さん  
直伝!!

# 秋冬野菜使いきり術

たくさんの食材が旬を迎える秋。夏の疲れもようやく落ち着いて食欲がでる季節です。九月号に続いてこれから旬を迎える秋冬野菜をおいしく食べる工夫や、野菜を育てる苦労や醍醐味をJAならけんの女性部たすけあい組織「どんぐり」の皆さんに伺いました。

秋から冬にかけておいしい野菜！



サツマイモ  
おいしい時期：9月から12月ごろ



ほうれん草  
おいしい時期：10月から5月ごろ



きのこ  
おいしい時期：9月から11月ごろ



白菜  
おいしい時期：10月から4月ごろ

冬は  
甘みがあり美味



大根  
おいしい時期：10月から3月ごろ

冬は  
やわらかく美味



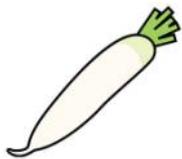
ごぼう  
おいしい時期：10月から12月ごろ

ねぎ  
おいしい時期：11月から1月ごろ



農家のお母さんおススメ！

# 秋冬の味覚のおいしい食べ方



## 大根

おいしさが長持ちする保存方法

新聞紙に包んで立てて冷蔵。冬季なら外でも保管可。

### 大根の甘酢づけ

[材 料]大根：1本 酢：200cc 塩：50g 砂糖：150g 酒：100cc ゆずの皮などのせん切り：少々  
鷹の爪：少々（※調味料の割合はお好みで調整できます）

[作り方]大根を4つ割り程度にタテに切り、調味料を全て一緒に入れ、同量の重石（おもし）をする。2～3日目から食べられます。

### かんたん大根もち

[材 料]大根：4cm（あらくすりおろす） 白玉粉：50～100g 塩：少々  
干しエビ（水で戻してみじん切り） 細ねぎ：2本（小口切） 白ねぎ（せん切り） 油：適量

【ソース】水：大さじ2 めんつゆ：大さじ2 ゴマ油：大さじ1

[作り方]①材料をまぜて、丸く小さく平らに4個くらいにまとめ、油を引いたフライパンで両面を中火で焼く。

②もちを焼いたあとのフライパンにソースの材料を入れ、ひと煮立ちさせて、もちにかける。

③仕上げに白ねぎのせん切り（白髪ねぎ）を上にもる。

### 定番の使い方！

煮物にする：鶏肉や豚肉と煮ると、よいダシが出ておいしくなります。

みそ汁の具にする：他の野菜や豆腐も入れて具たくさんみそ汁がオススメです。

大根サラダ：せん切りにして、ツナや三つ葉を、お好みのドレッシングで。

先端は繊維質が多く辛味が強く、真ん中は甘みがあり、葉に近い部分は辛味が弱く固めです。

部分の特性に応じた使い方ができます。



## ねぎ

おいしさが長持ちする保存方法

残ったねぎはポリ袋に入れて冷蔵庫で立てて保存します。

### じゃがいもとねぎのお好み焼き

すったじゃがいもにせん切りキャベツとたっぷりのねぎ（小口切り）を入れて、小麦粉を少し加え混ぜて、両面を焼く。

### ねぎのぬた（酢みそあえ）

さっとゆでたねぎを酢みそ（酢2とみそ1、砂糖1、お好みでからしを加えても）であえる。ゆでたイカや貝を加えてもおいしい。

### たくさんある時は・・・

小口切りにして、密封袋で冷凍保存すると便利。凍りかけたらもんでほぐすとバラバラになって使いやすい！



## 白菜

おいしさが長持ちする保存方法

丸ごと新聞紙に包んで立てて冷蔵。冬季なら外でも保管可。  
使いきれない場合は、ラップで包み冷蔵庫で保存。

### 定番の使い方！

鍋料理、汁物、炒め物、煮物など、色々な料理に使えます。

煮物の場合、厚揚げなどと一緒に和風の煮物にしても、ベーコンなどとコンソメで洋風煮物にしてもおいしい。



# さつまいも

おいしさが長持ちする保存方法

低温に弱いので冷蔵庫には入れず、新聞紙に包んで冷暗所に保存。

## ねぎとさつまいもの炊いたん

[材 料] さつまいも：500g 青ねぎ：300g 厚揚げ：4個 だし汁（昆布とかつおぶし）：350cc  
砂糖：大さじ2 うす口しょうゆ：大さじ2 塩：少々

[作り方] ①鍋に厚揚げを入れ、だし汁と調味料を加えて、弱火で味がしみるように煮る。

②さつまいもは皮をむいて、一口大に切って、別の鍋でゆでる。水気を切って①に加え、厚揚げと共に味を含ませる。

③最後に青ねぎを加え、ひと煮立ちしたら味を整える。

## さつまいものポテトサラダ

[材 料] さつまいも：中2本 きゅうり：1/2本 ハム：3枚 マヨネーズ 塩こしょう：少々

[作り方] ①さつまいもは皮をむいて、適当に切りゆでる。水気を切って、塩こしょうで下味をつける。

②きゅうりはうす切りにして塩もみする。

③①と②を合わせてマヨネーズであえる。

※ハムはツナにしてもおいしい。子ども向けにコーンを加えてもよい。



# ほうれん草

おいしさが長持ちする保存方法

湿らせた新聞紙に包んで冷蔵。

## 定番の使い方！

おひたし、あえ物、汁物、炒め物など。あくが強いのでさっと下ゆでして使えます。（ゆですぎ注意）

## たくさんある時は・・・

ゆでて小分けにしてラップなどに包んで、密封袋に入れて冷凍。

# 農家のお母さんにインタビュー

## 野菜づくりの苦労は？



自然が相手なので思い通りにいかないことがたくさんあるんです。今年には特に暑かったので、水やりがとても大変でした。夏は朝夕に農作業をするなど工夫しています。また、暖かいと虫がたくさん発生するし、雨が多いと野菜が病気になりやすくなってしまいます。なるべく除草剤を使わないようにしています。ビニールシートで草が生えないようにしてはいるのですが、それでも草取りが必要です。いいものを作るためには手間をかけなければならないと思って野菜づくりをしています。



## 野菜づくりの醍醐味は？



何をおいても採れたての野菜が食べられるのが魅力です。とてもおいしいのでベランダ栽培などで野菜づくりを始めてほしいです。たとえば、採れたてのキャベツはスーパーで買えるものより甘いですし、葉物やさや豆は新鮮なものほどおいしく感じます。ご自身で作るのがむずかしい方は、ぜひ直売所などで採れたての野菜を購入してみてください。子どものころに食べたものは大人になってからおいしいと感じます。おいしい野菜をつくって子どもたちにいろいろ食べさせてあげられたらと思っています。



農家のお母さんに聞きました!

# 農家流手づくり料理に挑戦



普段はなかなか使わない食材や調理法を使った料理を農家のお母さんに教えてもらいました。チャレンジすれば新たな発見があるかもしれません。ぜひ挑戦してみてください。

## ずいき(芋莖) 旬は10月

ずいき(芋莖)とはサトイモの葉柄のことです。昔は「古血がおりる」といってよく食べられました。

### [食べ方]

- ◆ 皮をむいて、酢を入れたお湯でさっとゆで、熱いうちに再度酢をまぶすと、きれいなピンク色の酢のものになります。
- ◆ 干しずいきは、さっとゆでてしぼり、甘辛く炒めて卵でとじるとおいしく食べられます。
- ◆ 冬はかんぴょうの代わりに干しずいきを戻し、甘辛くたいて巻きずしに入れる。



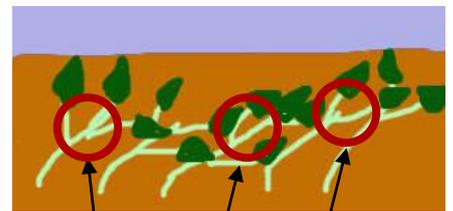
## さつまいもの蔓(つる)

なかなか食べることが少ない部分ですが、手に入ったら捨てずに食べてみませんか。

### [調理法]

#### さつまいもの蔓(つる)の佃煮

9~10月頃に採って、3cmに切ってゆがき、山椒・こんぶ・干ししいたけ(戻し)のせん切りと一緒にしょうゆ、みりんで佃煮にする。



使うのはつるの細い部分

## りんご

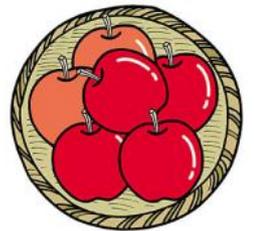
秋冬が旬の代表的な果物ですが、たくさんあるときは果実酢にしてみませんか。

### [調理法]

#### 手づくり果実酢

材料：穀物酢 900cc 氷砂糖 660g 紅玉りんご 1~1.5kg

1. りんごは芯を取り輪切りにする。
  2. 広口ビンにりんごと酢、氷砂糖を入れて、2~3ヶ月おく。
  3. 2~3ヶ月後、りんごをビンから取り出すと出来上がり。
- ★ 薄めてジュースにしたり、ご飯にそのまま混ぜてすし飯を作ったりできます。りんご以外に、すもも、梅、びわ、かりん等でも同様に果実酢にすることができます。



## 玉ねぎ

保存もしやすく、使い勝手のいい玉ねぎをドレッシングにしてみましょう。

### [調理法]

#### 手づくり玉ねぎドレッシング

玉ねぎとトマト、オリーブ油、酢をミキサーにかけて出来上がり。

※注意：生の材料を使っていますので、なるべく早めに使い切りましょう。



作成協力：JAならけん 奈良・天理・山辺地区 女性部たすけあい組織「どんぐりの会」

参考文献：『保育園の食事&健康だより』食べもの文化編集部編 2003年 芽ばえ社  
『からだによく効く食べもの事典』三浦理代監修 2000年 池田書店