

暑さも和らぎ、やっと秋らしくなってきました。秋と言えば、読書の秋、スポーツの秋など



いろいろありますが、やはり一番は『食欲の秋』



秋には松茸や焼き芋などたくさんの旬の食材があります。

旬の食材をおいしくたくさん食べて元気に過ごしましょう！！！！

食欲の秋と言われる理由

秋と言えば食欲の秋ですが、どうして秋になると食欲がでてくるのでしょうか？

それは気温が関係しています！！！食べものを食べる目的の一つに、体温を維持することがあります。

夏は気温が高いため、体温を維持するのはそう難しくはありません。しかし、秋になると気温が下がり

体温を維持するために、より多くのエネルギーが必要になります。





そのため食欲が出てくると言うわけです。



夏はあまり食が進まなかったという方もこれからは食欲が出てきそうですね♪

旬のものを書き出してみよう！！

みなさんは自信を持って旬の食べ物を知っていると言えますか？？？

一体いつが旬なのかわからないと言う方も多いのでは…？？？

まずは、みなさんが「これは10月の旬のものだ！」と思うものを書き出してみてください。

**果物**

**魚**

**野菜**

旬のものが良い理由

　どうして旬の食べ物が体に良いのでしょう。その理由は最も栄養価が高まる時期に収穫するからです。

旬とは野菜にとって「最も生育条件が揃った環境で育てられ、最も成熟している時期」。そんな旬に収穫した

野菜は、味ももちろん、栄養価も最も高い状態にあるのです。旬の野菜は季節外れの野菜と比べて、同じ量を

食べたとしても栄養価が倍、もしくはそれ以上!!　いつ摂るか・・・今でしょ！！！

　また、旬の食材は、日本の美しい四季を感じさせてくれます。せっかく、四季のある日本という国に生まれてきたのですから、旬の食材から日本の四季を思う存分に楽しみましょう！

　さらに、食材の旬は地産地消を通しても知ることができます。地産地消とは、地域で摂れた農林水産物を

できるだけ地域で消費しようという意味です。そうすることで産地と食卓がつながり、本来の旬の食材を



食べることができます。

これが10月の旬の食材だ！

旬のたべものはたくさん書き出すことはできましたか？？？





答え合わせをしてみましょう！

みなさんが旬だと思っていたものは果たして本当に合っていたでしょうか＼(^o^)／？？？

**≪野菜≫**

|  |  |
| --- | --- |
| えのき | 天然ものの場合は秋が旬。その他にもハリタケやナラタケなど、秋には珍しいきのこが多い。行楽地の直売所などで手に入るかも… |
| かぶ | 柔らかいものは春物、甘いものは秋物。かぶ自体の甘みを活かすために料理は薄味で！ |
| さつまいも | 旬は秋だが、貯蔵して少し乾燥した冬のものが甘い。涼しい場所で貯蔵すると良い |
| 山椒 | 花山椒は4～5月、実山椒は6月、粉山椒は秋のもの |
| 松茸 | 秋の王様。旬は桜前線とは逆に、北から南へと移動する。9月に東北、北陸、10月初旬は京都、中旬には山陰、四国、九州へと移動する |

**≪魚≫**

|  |  |
| --- | --- |
| ししゃも | 10月～11月、川に遡上して産卵する。焼きすぎると水分が飛んでカラカラになってしまうので注意する。焼く直前に酒を少々ふりかけるとよい |
| さんま | 秋の味覚を代表する魚。回遊魚で南下する秋に最も脂がのり、味が良い。尾の付け根が黄色いものが大漁さんまで、栄養価が高い |
| しらす | イワシの子を塩ゆでにして干したもの。ちりめんじゃことも言う。タンパク質やカルシウムが豊富 |
| サバ | 「秋サバは嫁に食わすな」と言われるほどうま味があり脂ののりが良い。鉄分やビタミンB群が多く含まれる |

**≪果物≫**

|  |  |
| --- | --- |
| いちじく | 9～10月の秋果は味が良い。アラビア南部原産で果樹の中では最も歴史が長い |
| 柿 | 筆柿の早生種は9月中旬～11月上旬が食べ頃。タンニンという渋味成分が含まれる |
| 梨 | 日本製は生で食べるが、西洋梨は料理に使われることが多い |
| ゆず | 熟すのは10～12月頃。柚味噌や柚餅子、柚ようかん、ポン酢など色々な使い方がある |

さつまいものきんぴら



旬の食材メニュー

材料

・さつまいも　　　　200ｇ

・サラダ油　　　　　大1

・砂糖　　　　　　　大1/2

・醤油　　　　　　　大1+1/2

・酒　　　　　　　　大1

・ごま油　　　　　　小1

・黒ごま　　　　　　少々

作り方

① さつまいもはよく洗い、皮をつけたまま斜めに薄切りにする。

さらに4～5cm長さの細切りにし、すぐに水につける。

水を3～4回替えてしっかりとアクを抜く。

② フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、水気をふいたさつまいもを強火で炒める。2～3分間炒めたら、砂糖大さじ1/2、

醤油大さじ1+1/2、酒大さじ1を加え、炒め合わせる。

仕上げにごま油小さじ1をふり、黒ごまを少々散らす。

**ジャガイモ、かぼちゃ、れんこんでもできるよ！**

同志社女子大学　公衆栄養学研究室　担当：みかぽん