

旬を楽しもう



知っていますか？日本料理の旬の楽しみ方

日本料理は昔から食材の美味しさを上手に使ってきました。



ようやく涼しくなり、過ごしやすくなってきましたね。

秋といえば「読書の秋」、「芸術の秋」、そして「食欲の秋」。

けれど秋は、夏の暑さで弱った胃の疲れがあらわれてくる時期でもあります。胃腸の状態に合わせて、旬の食べ物をよくかんでゆっくり食べることが大切です。

**出会いもの**



同じ季節に出回る旬のもので、料理として相性がよい食材を組み合わせた料理のことです。

海の幸、山の幸、里の幸からうまく組み合わせることで、互いの味や香りがより引き立ち、

豊かな旬の味覚、味わい、季節感を楽しむことが出来ます。

他にもサンマにすだちなど、「出会いもの」は皆さんの日常に根付いていますよ♪





作り方

1． 銀杏、まいたけ、一口大に切った鶏肉、かまぼこ、三つ葉を

耐熱の器に入れる。

2．卵を溶いて☆の調味料を加えて混ぜ、茶こしで濾して①の器に注ぐ。

3．②にラップをふわっとかけて、レンジ200Wで約10分間加熱する。

※ゆすってみてプルプルしていればOKです。

レンジの「あたため」は使わないでください。

材料(2人分)

銀杏　　　　4個

まいたけ　　10g

鶏肉　　　　20g

かまぼこ　　2切れ

三つ葉　　　2本

卵　　　　　1個

☆だし汁　　160cc

☆みりん　　小1/2

☆薄口醤油　小1/2

秋に食べる走りと名残

名残（主に夏が旬）

・いちじく(夏よりもよく熟れて甘い)

・鱧(夏より脂がのっているので、

さっと湯に通してしゃぶしゃぶなど)

走り（主に冬が旬）

・大根(冬より水分が多いので、

拍子切りにして油で炒めるなど)

・鰆(秋の鰆は｢下り鰆｣と呼ばれ、刺身など)

秋　土瓶蒸し（松茸と鱧）

小芋とイカの煮物

夏　ニシンなす

 冬瓜と海老の煮物

冬　ぶり大根

　　　鯛かぶら（鯛と蕪）

春　若竹煮（筍とわかめ）

　　 蛤とウドのお吸い物

走り･･･出始めの食材や初ものを新しい季節の訪れを、今か今かと待ち望みいただきます。

名残･･･旬が過ぎてもうそろそろ終わり、という食材をもう一度愉しんで

来年の季節を心待ちにしていただきます。

食べものは、旬だけではありません。旬の前には「走り」、後には「名残」があります。

素材の調理法を変え、同じ食材でも走り、旬、名残と三度の季節感を味わうことができます。

例えばさんまは秋が旬ですが、夏頃から出始めます。この時期のまだ脂がのる前の「走り」は、

焼いて食べるには物足りないものの、刺身にするにはちょうどいい具合です。逆に秋のサンマは

焼くにはジューシーですが、刺身にするには脂がギトギトとしつこいです。

野菜の場合、「走り」は若くて柔らかい時期。これが「旬」を過ぎ、「名残」に移っていくに

つれて、繊維がしっかりとしてきます。そのため、走りの野菜は柔らかくてみずみずしいのが

特徴です。旬には加熱して食べるようなものも、走りのうちは生でもおいしくいただけたり、

逆に名残になった方がよく熟れてうま味や甘味が濃かったり、そのときどきの味わいがあります。

電子レンジで

簡単茶碗蒸し

秋の野菜の良いところ♪

秋はこれから来る寒い冬に向けて、体の調子を整える準備の季節でもあります。

体を温めるものを中心に、メニューを考えてみましょう。

獲れたての秋の穀物、芋、かぼちゃ、根菜類などは春から夏の太陽をたくさん浴びて、エネルギーとして

蓄えています。そのパワーが私たちの体を温めたり、エネルギーの源になるのです。

弱り気味の胃腸を助けるのは芋類です。とくに消化を助ける山の芋は胃腸にやさしく、滋養強壮にも

効果があり、夏に疲れた胃腸の回復を助けます。

旬の食材は①味が濃くておいしい(香りやうまみが豊富、少ない調味料でもおいしい)

②旬でない時期より栄養価が高い(ビタミン、ミネラルが豊富)

③鮮度がよく、価格も安い(毎日に取り入れやすい)

④地産地消を実践できる(ハウス栽培や輸入物ではなく地元で採れたものが食べられる)

と、いいところばかり！日本料理はその旬を生かした料理が多く、季節感を楽しむことができます。

**走り・旬・名残**

同志社女子大学　公衆栄養学研究室　たかちゃん