



かもめっこ すくすくコラム



実りの秋、味覚の秋、食欲の秋がやってきました！秋の味覚としては、ブドウやリンゴ・さんまや鮭など、旬の食材が盛りだくさんですよ♪美味しい物ばかりで、ついつい食べ過ぎてしまう方も多いのではないのでしょうか？

今回は、夏野菜に引き続き「秋野菜と栄養素」についてご紹介☆秋野菜を知って、夏の疲れを吹き飛ばしましょう！

◎秋野菜の魅力

秋野菜は、夏の疲労を回復させ、身体の腸内環境を整えて肌荒れなどを改善すると言われています！

夏野菜は、色鮮やかでみずみずしいものが多いですが、秋になると芋類や根菜類、きのこ類など食物繊維が多く含まれている種類の野菜が旬を迎え、市場に流通し出します。また、秋野菜は栄養素も豊富なので、身体の調子を整えるために、しっかり栄養補給したいものです！



◆なぜ、秋野菜で夏バテ解消？

秋野菜には、ビタミンやミネラル・食物繊維が多く含まれていて、夏バテした胃腸を回復させる役割をします。秋野菜の中でも、里芋などのヌメリがあるものは、胃腸の粘膜を保護する役目があり、食物の消化を助け、吸収能力を高める作用があります。また、さつまいもやごぼうなどに多く含まれる食物繊維は、便秘や腸内環境を整え、体質改善へのサポートをしてくれます。

秋野菜は、このような働きをしてくれるので、身体を整え夏バテした胃腸も回復させてくれるというわけです！



<秋野菜の調理法>



<<より甘味を出すポイント>>

- ・低温でゆっくり加熱する
(電子レンジの場合⇒200Wで約10分)

<<切り方のポイント>>

- ・皮にカルシウム、食物繊維が豊富に含まれているため、捨てずに一緒に調理！

<<オススメの茹で方>>

- ・皮付きのまま茹で、後から皮をむく
⇒ホクホク感が増し、水っぽくならない

<<切り方のポイント>>

- ・厚く切る⇒ホクホク感が強くなる
甘みを感じやすい
- ・薄く細く切る⇒シャキシャキ感が強くなる



<<あく抜きポイント>>

- ・水であくを抜き⇒シャキシャキ感が増す
- ・酢水であくを抜き⇒ホクホク感が増す

<<切り方のポイント>>

- ・繊維に沿って切る⇒歯ごたえが残る
- ・繊維を断って切る⇒柔らかい食感になる



<<あく抜きポイント>>

- ・切った直後に30秒ほど水にさらす。
(やりすぎは、栄養分が流出してしまう)
- ・白く仕上げたい場合は、酢水にさらす。

<<切り方のポイント>>

- ・皮は剥かない！布巾で汚れを流す程度に！
(傷つけると食感が悪くなるため注意)



《洗い方のポイント》

- ・水洗いはサッと。
- ・布巾で汚れを取るぐらいがちょうどいい！

《切り方のポイント》

- ・包丁は使わず、手で割く
(味が染み込みやすくなるため Good)

食物繊維

カルシウム

ビタミンB群

β-カロテン

《オススメの調理方法》

- ・皮ごと調理！
⇒カロテンを多く含んでいるのは、皮の部分

《切り方のポイント》

- ・繊維を断って切る⇒柔らかく、味の馴染みがいい
- ・繊維に沿って切る⇒歯ごたえが残る

《オススメの調理方法》

- ・加熱する場合は、餡色まで炒める！
⇒甘みが倍増して、うま味がアップ

《切り方のポイント》

- ・縦切り、みじん切りにして水にさらす
⇒辛味成分を感じにくくなる
- ・横に切る⇒甘み、旨みが出やすい (加熱向き)

硫化アリル

ビタミンC

ビタミンE

β-カロテン

鉄

《オススメの調理方法》

- ・とろみをつけて調理！
⇒バラバラになりやすい食材は、まとめてあげるとお子さんも食べやすい

《茹でた後のポイント》

- ・水につけずそのまま冷ます
(水に浸けると蕾が水を含んで水っぽくなる)



にんじん&さつまいも

パンケーキ



《材料》 (20 cmフライパン 2個分)

★ホットケーキミックス	200g
★卵	1個
★牛乳	1カップ
☆砂糖	大さじ2
☆にんじん	2/3本 (100g)
☆さつまいも	2/3本 (200g)
・サラダ油	適量

《作り方》

1. にんじんは、皮付きのままみじん切りにして、柔らかくなるまで茹でる (約3分)。または、電子レンジで加熱する (600Wで3分)。
2. さつまいもは皮を剥き、一口大に切る。水にさらしてアクを抜く (約5分)。2、3回ゆすいで水が濁らなくなればOK。水から茹でる (約5分) か電子レンジで加熱する (600Wで3分) ⇒電子レンジがオススメ！
3. ボウルに★を入れてよく混ぜる。さらにそこに残りの☆を加えてよく混ぜる。
4. フライパンにサラダ油を薄くしき中火にかけ、[3]の生地を流し入れる。蓋をして弱火にし、約5分焼く。プツプツと小さな泡が出てきたら裏返す。
5. 弱火で約4~5分焼き、中まで火が通ったら出来上がり♪
6. 残ったパンケーキは、ラップに包んで冷凍保存OK！ ⇒電子レンジ (600W) で1分~1分30秒温める。

《1食分の目安》 ・1~2歳：1/12切れ

・3~5歳：1/8切れ