



げんきっ子だよ

令和3年 10月



10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。スポーツの秋ですから、たくさん体を動かし、秋のおいしい味覚をたくさん味わいたいものですね。

子どもと新米を炊いてみよう

米を炊くのはもっともシンプルな調理。それでいて、ごはんは食事の主役となるため、炊飯は、家庭での親子クッキングにおすすめ。まずは、ポウルの中にざるを入れ、その中に米を入れて、いっきに水を加えて軽くかき混ぜます。水が白くなっている点に着目。その後は「グルグルギョッ」と、手のひらで研ぐ手本を見せます。炊飯器ではなく、お鍋で炊く様子を見せても楽しいですね。



今月の旬の食材



さつまいも さといも
まつたけ りんご 柿 鮭
さんま など

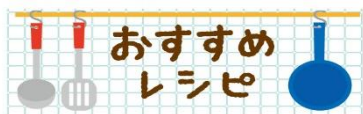
血液をサラサラにする魚

秋はさんまがおいしい季節。さんまには血液をサラサラにする成分、DHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼きなどで味わってみてください。



10月10日
さといもの日(第2日曜日)

さといもは、煮しめや含め煮、煮ころがし、さといも汁(いも煮)やきぬかつぎ(ふかして塩やしょうゆで食べる)にするなど、日本昔ながらの家庭料理に欠かせない食材です。このさといもを特産としている新潟県の上田市では、毎年10月第2日曜日を「さといもの日」に制定し、「さといもまつり」を開催しています。



おすすめレシピ

10月13日(水) 実施予定
「がめ煮」 福岡県の郷土料理

<作り方>

下準備

鶏もも肉は2cm程度の角切り、れんこん・ごぼう・人参は乱切り、干しいたけは1.5cm角切り、さといもは3cmの乱切り、厚揚げは2cmの角切り、さやいんげんは2.5cm程度に切っておく。

- ① 鍋にサラダ油を入れて鶏もも肉に酒を振り入れ炒める。
- ② 色が変わったら、れんこん・人参・ごぼうを入れて炒め合わせる。
- ③ 油が回ったら、だし汁(ひたひたになるように)を加えて煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなってきたら、さといもを入れてひと煮させ砂糖・しょうゆ・厚揚げ・さやいんげんを入れて煮含める。
※一口大にちぎったこんにゃくを入れても美味しいです。

<材料> 4人分

鶏もも肉	100g
れんこん	60g
人参	60g
ごぼう	50g
干しいたけ	4g
さといも	120g
厚揚げ	120g
さやいんげん	20g
サラダ油	20g
酒	小さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1・1/3
だし汁	(干しいたけのもとし汁と水をあわせて) 150cc程度