



食欲の秋と言われるこの季節の野菜類は、真っ先にきのこ類が思い浮かびます。他にもさつま芋や里芋、青梗菜等があります。

秋が旬の野菜は、夏のものに比べビタミンやミネラル類はやや少なめですが、日本人に不足している食物繊維が豊富で、総じて胃や腸の調子を整える働きがありますので、食欲の秋に積極的に取り入れたいですね。

## ふれあい食堂

### お月見(十五夜)

中国では月に神様が宿ると考えられ、日本では平安時代から観月の宴が開催され、江戸時代から収穫祭として広く親しまれるようになったようです。

月見のお供え物として、お馴染みの月見団子の他に、里芋をお供えして「芋名月(いもめいげつ)」と呼ばれたり、葡萄などのツルものは、月と人との繋がりが強くなるという縁起のいいお供え物とされています。



## 旬菜メモ

### 青梗菜



中国原産の結球しないハクサイの仲間。食卓ではすっかりお馴染みですが、日本へは1970年代の日中国交回復で入ってきたといわれています。一年中出回っていますが、気温が下がるぎりぎりの晩秋あたりが最も味が良くなるという意味で一番の旬かもしれません。

カロテン・ビタミンC・ビタミンEなどのビタミン類が多く、強い抗酸化作用がありますので、生活習慣病の予防に有効的です。アクがないので下ゆでの必要がなく、油と一緒にすることで、カロテンの吸収率がアップするので、より効果的です。

### 9・10月の美味しい野菜・果物

野菜：さつま芋・里芋・青梗菜(ちんげんさい)・しめじ・まいたけ・しいたけ・茗荷(みょうが)

果物：栗・イチジク・ぶどう・柿



## 野菜たっぷりお献立

### 青梗菜と豚肉の塩だれ



#### ◆材料(4人分)

青梗菜…2株(300g)

しめじ…1/2パック

人参…50g

豚小間…200g

ねぎ…50g

にんにく…5g

塩だれ

酒…大さじ1と1/2(22g)

ガラスープの素…大さじ1/2(7g)

塩…小さじ1/2(3g)

水…200cc

水溶き片栗粉…適宜

#### ◆作り方

①青梗菜は葉と茎に分けて食べやすい大きさに切る。

②人参は短冊切り、しめじは小房に分ける。

③にんにく、ねぎはみじん切り。

④鍋に油をしき、にんにく、ねぎを入れ香りがたったら豚肉を加えて炒める。

⑤青梗菜の茎、にんじんを加えて炒めしんなりしたら、しめじ、青梗菜の葉の順に加えて炒め、火が通ったら塩だれを加えて2分ほど煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。



## 野菜・果物の魅力



野菜が嫌い、面倒くさいなどの理由で、野菜ジュースやサプリメントで代用しているという方もいるのではないのでしょうか。

一定の栄養素を摂取するという意味では同じですが、野菜の中には、私達の体に必要なビタミンやミネラル、食物繊維などの既知成分、さらに前号で紹介した未知成分である植物科学物質（機能性成分）も多く含まれています。

特定成分のみに着目したサプリメント等の加工品では、それらの成分は摂取することができません。

また、食事は栄養を摂るためだけでなく、しっかり噛んで食べることで、顎を丈夫にしたり、唾液の分泌を促し口内の殺菌や消化を助けたりします。

旬の野菜・果物を取り入れた彩り豊かな食事を心がけ、それでも不十分な場合にサプリメントで補うことを考えては如何でしょうか。

## こだわり惣菜 にぎやかポテトサラダ

つき朋の定番中の定番「にぎやかポテトサラダ」をご紹介します。

ジャガイモは新じゃがの出回る春先と、北海道で主に春に植え秋口に収穫される2回の旬があります。ポテトサラダの調味料といえばマヨネーズ。つき朋では卵黄、りんご酢、キャノーラ油で丁寧に仕上げた自家製マヨネーズを使用して、まろやかでコクのある味に仕上がっています。

卵黄に含まれるレシチンは体内の細胞膜を構成し、健康維持に大切な役割を果たしています。

その他、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、コーン、ハムも入って、炭水化物、ビタミン、タンパク質、脂質、天然の酸、ミネラルなどバランス良く取れ、腹持ちもいい惣菜です。



## お店紹介

つき朋周辺のお店を紹介します。みんな人情溢れる暖かいお店ばかりです。

### 西大井薬局（にしおおいやっきょく）

品川区二葉 3-13-9 TEL 03-5702-5588

つき朋のお隣の調剤薬局です。

地域に密着した親切な対応で、処方箋によって渡されたお薬を丁寧に説明して下さります。患者さんも安心してお任せできるとのことで、つき朋にいらした高齢者の方からも評判が良いです。

## ●つき朋からのお知らせ

- つき朋の惣菜を宅配弁当としてお届けしています。家庭的で手作りの味をお楽しみ頂けます。詳しくは店員にお声掛け下さい。
- 食欲の秋、行楽シーズンの秋です。各種お弁当、オードブルなどもご用意いたしております。様々なシーンでご用命下さい。



## 菜食美 つき朋



惣菜・宅配・食事処

〒142-0043 東京都品川区二葉3丁目6番6号

TEL 03-6426-8585 FAX 03-6426-8586

月～土曜 10:30～20:00（日曜・祝祭日休み）

【イトインコーナー】

ランチ▶11:30～14:00 デイナー▶18:00～20:00

ホームページ <http://www.tukiho.com>

5%割引券

お1人様1回限り  
総菜・弁当・イトインで  
ご利用できます。  
菜食美 つき朋  
有効期限 10月31日