



9月は晩夏から初秋にかけての季節の変わり目で、夏野菜もまだ沢山出回っています。10月になると収穫の秋、秋の味覚である米、芋類、栗などは糖質(でんぷん)が多くエネルギー源になります。『冬の寒さに備えてしっかり食べてエネルギーを蓄えましょう』ということなのです。自然は実によく考えて食物を与えてくれます。まさに旬なのです。

## ふれあい食堂

### 秋分(しゅうぶん)

9月23日頃(2013年は9月23日)。および寒露(10月8日頃)までの時期をいいます。秋分の日を中日として、前後3日ずつの7日間をお彼岸といえます。

小豆を萩の花に見立てた「おはぎ」の小豆の赤い色は、邪気を祓う、災難を除けると信じられており、先祖への捧げ物として、また収穫の恵みに感謝するためにお彼岸に食べられるようになったのです。



## 旬菜メモ

### きのこ類



きのこ類は食物繊維、ビタミンB類、ビタミンD2、ミネラルなどの栄養素を豊富に含んだ低カロリー食品といえます。βグルカンと呼ばれる免疫機能を活性化させる特有の食物繊維が含まれています。また、しいたけのエリタデニンやフィトステリンという成分は、コレステロール値を下げてくれるはたらきがあります。

ビタミンB1、B2には糖質や脂質の代謝を促進する働きがありますので、肥満防止や糖尿病に効果的です。

食欲の秋にきのこ類をお料理に組み合わせてダイエット効果にも期待しましょう。

### 9・10月の美味しい野菜・果物

野菜: さつまいも・里芋・かぼちゃ・青梗菜(ちんげんさい)・レンコン・キノコ類・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

### 白身魚のきのこあん



#### ◆材料(4人分)

白身魚…4切れ  
しめじ、エリンギ、しいたけ、舞茸など合わせて…150g程度  
カツオ・昆布だし…160cc  
しいたけだし(しいたけ戻し汁)…40cc  
※カツオ・昆布だしだけでも可

#### ソース調味料

薄口しょうゆ…大さじ1と1/2(24g)  
酒…大さじ1(18g)  
砂糖…小さじ1(3g)  
みりん…小さじ2(10g)

塩、こしょう、揚げ油、水溶き片栗粉…適宜

#### ◆作り方

- ①白身魚は食べやすい大きさに切り、塩・コショウを振り、酒をかけておく。
- ②しめじ、まいたけは小房、エリンギ、しいたけはスライスする。
- ③白身魚は水けをとり、片栗粉をまぶして揚げる。
- ④だしを煮たてて、ソース調味料を入れ、きのこ類を加え火が通ったら、水溶き片栗粉を加え、揚げた白身魚にかける。



## 野菜・果物の魅力



野菜・果物には「食物繊維」が多く含まれていて身体に良いと言われていますが、以前は栄養にならない不要な物（非栄養素）と考えられてきました。近年では第6の栄養素ともいわれています。

食物繊維には、水溶性食物繊維と、不溶性食物繊維という種類があり、水溶性食物繊維は、水に溶け、食品の水分を抱き込んでゲル化します。人体に好ましくない物質の吸収を妨げ、便として排泄されるなど、特に肥満や成人病を防ぐ効果が大きいことが認められています。

不溶性食物繊維は、水に溶けず、水分を吸収してふくれ腸壁を刺激して腸の運動を盛んにし、食べ物の残りかすを体外に排出します。消化が遅くよく噛む必要があるため、食べ過ぎや過度の食欲を抑える効果があり、肥満予防にもつながります。また、コレステロール値を下げる働きもあるため、動脈硬化や他の生活習慣病の予防にも役立ちます。

## こだわり惣菜 ジャーマンポテト

ドイツ料理のようですが、ドイツにはジャーマンポテトという料理は無いようです。ビールにもぴったりで、じゃが芋とウインナーやベーコンの組み合わせがドイツを連想させるのでしょうか？

茹でたじゃが芋とベーコン、玉ねぎを炒めて塩コショウしたものが基本ですが、日本ではすっかりお馴染みの料理で、色々アレンジされたレシピで食べられています。

つき朋ではじゃが芋をくし型に切り、ホクッと揚げてウインナーと合わせ粒マスタード、マヨネーズで和えています。

じゃが芋の成分は、ほとんどがでんぷん質ですが、カロリーは同じ量のご飯に比べ1/2程度と以外に低いです。ポリウムがあってお腹も膨れるので、軽食代わりにもお薦めです。



## 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。

### 三田用品店 (みたようひんてん)

品川区二葉3-13-8 TEL 03-3782-4583

三田用品店の前が大井町行き「西大井駅入口」バス停です。いくつになってもおしゃれをしたいのが女性です。既存の地味な色合いのファッションに不満を持っている方も多ようです。三田用品店では、おしゃれをしたいシニア層の女性を対象に色使いも豊富でモダンなデザインの洋服を取り揃えています。

## ●つき朋からのお知らせ

- 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。
- つき朋のお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。



## 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)

【イートインコーナー】

ランチ▶11:30～14:00 ディナー▶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・イートインで  
ご利用できます。  
つき朋  
有効期限 10月31日