



猛暑や激しい雨などの急激な天候の変化で今年の夏は夏バテになった方も多かったのでは。涼しくなっても夏の疲れが抜けない秋バテになる方も近年増えているそうです。温めの湯船にゆっくりつかったり旬の食材で免疫力を高めるビタミン、ミネラルを補給したり、胃の調子を整える食物繊維をとって、爽快に秋を過ごしましょう。

ふれあい食堂

十三夜 (じゅうさんや)

旧暦の9月13日、新暦では10月の中～下旬(2014年は10月6日)。十五夜(中秋の名月)から約1か月後に巡ってくる十三夜は、十五夜に次いで美しい月だといわれ、昔から大切にされていました。十三夜は日本固有の風習で、秋の収穫祭の一つではないかと考えられています。十三夜には栗や枝豆を供えることから「栗名月」「豆名月」ともいいます。



旬菜メモ

さつまいも (さつまいも)



さつまいもを切ると滲み出してくるミルク状の液体はヤラピンという成分で、緩下剤としての効果があることで知られています。食物繊維も多く含まれているので両方の相乗効果で便秘の改善が期待できます。さつまいものビタミンCは主成分のでんぷんに守られて加熱しても崩れにくいので、皮の部分にはカルシウムも豊富なため、なるべく皮ごと食べるようにしたいですね。収穫の旬は8月から11月くらいまでです。2～3ヶ月貯蔵して余分な水分を逃がすと甘みが増してホクホクとなるので、食べごろは10月～1月頃。

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

サンマとさつまいも炒めもの (サンマトサツマイモイタメモノ)



◆材料(4人分)

サンマ…4尾
黄色パプリカ…60g(約半分)
ピーマン…20g(小さめ1個)
さつまいも…200g(中1本)
合わせ調味料

米酢…大さじ4(60g)
砂糖…大さじ3と小さじ1(40g)
醤油…大さじ2弱(27g)
塩…少々

揚げ油、片栗粉…適宜



◆作り方

- ①サンマは3枚に下ろして一口大(6～8切れ)に切る。
- ②パプリカ、ピーマンは1cm幅くらいに切る。
- ③さつまいもは皮付きのまま1cm位の厚みの半月に切り水にさらす。
- ④合わせ酢の調味料を合わせておく。
- ⑤サンマは片栗を全体に付けて揚げる。
- ⑥さつまいもは素揚げする。
- ⑦揚げたサンマを鍋に入れて炒め、さつまいも、ピーマン、パプリカを加え合わせ酢を入れてトロミが出るまで煮立てる。

野菜・果物の魅力



様々なダイエット方法が巷(ちまた)に溢れています。それだけ多くの方がダイエットに関心が高いということですが、極端な食事制限や偏った食生活、サプリメントに頼りすぎたダイエットは体調を崩したり、顔色も悪くなったり、長続きせず美容と健康にも良くありません。

暑い夏が終わり食欲も湧いてきます。お腹一杯に食べたい季節ですがカロリーの摂りすぎはやはり肥満へつながります。そんな時カロリーの少ない野菜を多くとると満腹感もプラス。緑黄色野菜に多く含まれるカロチンやビタミンCによる美肌効果など、野菜は美容にも役立ちます。また、量が少ないと便秘しがちになりますが野菜・果物には「食物繊維」が多く含まれていて排泄効果が促進されます。日頃から野菜や果物を上手に取り入れた食生活を習慣づけることが健康な身体作りへつながります。

こだわり惣菜 昆布の炒め煮

沖縄ではクーブイリチーという名でクーブは「昆布」、イリチーは「炒めながら煮る」という意味です。昆布には、食物繊維の他、血中コレステロールを下げるアルギン酸や各種ミネラル、ビタミンが豊富です。

沖縄では豚肉と昆布と一緒に炒め煮することが多いですが、つき朋では竹輪と人参を入れて少しヘルシーに仕上げています。戻した昆布は細切りにして油でよく炒めます。人参と竹輪を加えてさらに炒め、だし汁、砂糖、醤油、みりんを加えて汁気がなくなるまでじっくり煮込みます。

シンプルな味付けですが昆布の旨みがしみ出した優しいお味です。多少多めに食べてもローカロリーで満腹感がありダイエットにも効果的です。



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。

三鶴鮓 (みつるすし)

品川区二葉3-22-1 TEL 03-3781-5566

昭和25年から続く寿司店で、ご主人は2代目です。店の建物は古くからの状態が残されていて黒電話が風情あります。ネタも新鮮で旬のメニューもあります。一人でも気軽に入れますし、お友達同士や家族連れでもご予算に合わせて注文できます。もちろん、出前の注文もOKだそうです。

●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。
- つき朋のイートインコーナーを趣味の会や習い事の後のお食事、お子様連れのママさん会などにご利用下さい。お昼の12時～12時半位までは混雑することもあります。あとはゆったりお食事やお話を楽しめます。



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。
菜食美 つき朋
有効期限 10月31日