

空気がだんだんと冷たくなり、あちらこちらで紅葉が見られるようになりましたね。「芸術の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」・・・皆さんはどのような秋をお過ごしでしょうか。食では、きのこや根菜類、果物など秋の味覚をたくさん食事に取り入れながら元気に過ごしましょう！

11月は
和ごはん月間
11月24日は
和食の日

和食は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食には日本人が大切にしてきた自然を尊ぶ心や習わし、多くの知恵が詰まっています。

献立は「一汁三菜」がポイントです。ごはんを「主食」として、肉や魚、豆製品を主な材料とする「主菜」、みそ汁などの「汁物」、野菜、海藻、きのこ類、芋類を主な材料とする「副菜」を揃えると自然と栄養バランスが整います。近年、食の欧米化が進んだことは生活習慣病の増加とも関係があると言われています。ぜひ「和食・和ごはん」を積極的に食卓に取り入れてみてください♪

旬の野菜 春菊（しゅんぎく）



キク科の植物で、名前の由来は、一般的に菊の花が秋に咲くのに対し、春に花を咲かせるからと言われています。収穫時期は花が咲く前の「冬」です。地域によって菊菜（きくな）とも呼ばれます。

近年では生食用として、養生栽培でやわらかく育てたものも登場しています。定番の鍋料理だけでなく、サラダや天ぷら、白和えなども美味しくいただけます。

●多く含まれる栄養素

βカロテン、ビタミンC、ビタミンK、カリウム、カルシウム、葉酸、鉄 など

●調理のポイント

- ・水さらしや茹で時間は短くする
 - ・スープや鍋で汁ごと食べる
 - ・生で食べる
 - ・油と一緒に摂る ← βカロテンの吸収率 UP！
- ビタミンCや葉酸は水に溶けやすく熱に弱い

春菊とりんごの
彩りサラダ



1人分あたり エネルギー138kcal 食塩相当量0.1g

春菊の栄養をムダなく摂れる簡単レシピを紹介します！

材 料(2人分)

- | | |
|----------------------|---------------|
| 春菊 …小1袋(約50g) | ★オリーブオイル…大さじ1 |
| りんご…1/4個 | ★酢 …大さじ1 |
| ナッツ(アーモンドやクルミ) …8粒程度 | ★塩こしょう …少々 |

作 り 方

- (1) 春菊を洗い、根元の太い部分(下から約5cm)を切り落とす。細い茎と葉の部分は食べやすい長さ(約5cm)に切り、よく水気をとる。
りんごは皮付きのまま5mm幅の一口大に切る。
- (2) ★を合わせよく混ぜる。
- (3) ボウルに(1)と(2)を入れ、あえる。
お好みで細かく砕いたナッツを散らして完成。

春菊が苦手な方はりんごの量を多めにすると食べやすいです◎

