



食欲の秋・味覚の秋



秋はさわやかな実りの季節です。暑さもやわらぎ、食欲もぐんと増してきます。秋にとれる魚には脂がたっぷりのついでいて体を温め、芋類は体のエネルギー源となります。果実や木の実も豊富です。収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう。

くり

糖質・ビタミンB₁・B₂・Cが多く含まれています。くりの甘露煮は保存食にはよいのですが糖質が増え、ビタミン類がかなり損失しています。



ぎんなん

茶碗蒸しに欠かせないものに「ぎんなん」があります。ぎんなんは、いちじょうの実です。硬いからを割ると中にうすい黄色の実が顔を出します。少し苦味のある秋の味覚です。



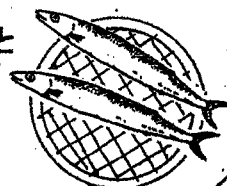
しいたけ

しいたけには、食物繊維のほかに、カルシウムの代謝に役立ち骨を丈夫にする働きがあるビタミンDや、うまみ成分のグアニル酸、香りの成分のレンチオニンなどが含まれています。



さんま

秋はさんまの脂が20%を超え、最もおいしい季節です。DHAやEPA、良質のたんぱく質やビタミン類も豊富です。口先と尾が黄色くなっているものが脂ののりが良い証拠です。



さつまいも

焼きいも・お菓子などにも大活躍のさつまいもは秋の味覚の代名詞。ホクホクと甘く人気があります。主成分のでんぷんはエネルギー源となります。食物繊維が多く便秘にも効果的です。



かき

熟し加減によってさまざまな歯ごたえ、甘さが楽しめます。ビタミンCが豊富でみかんの約2倍です。干し柿にすると甘さが倍増しますが、ビタミンCは酸化してなくなります。

