



☆食育レシピ☆

今月のテーマ

旬の食材～秋編～



旬の食材はその時期ごとに、私たちの体に必要な栄養が豊富に含まれます。
 美味しく、比較的安価でもあるため、毎日の食事に取り入れて季節を楽しみましょう。
 今月は、秋が旬の食材（かつお・きのこ・さつまいも）を使ったレシピを紹介します。



かつおのシャリアピンソース風

＝ 材料（2人分） ＝

かつお	180g	
サラダ油	小さじ1	
・・・ソース・・・		
玉ねぎ	1/2個	
バター	10g	
☆	おろしにんにく	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	酒	大さじ1
	しょう油	大さじ1

作り方



- ① かつおを食べやすい大きさに切る（既に切られているものはそのままOK）。フライパンにサラダ油を入れて熱し、かつおを焼く。すべての面に焼き色がつき、中まで火が通ったら皿に取り出す。
- ② 玉ねぎをみじん切りにする。
- ③ ①のフライパンにバターを入れて熱し、玉ねぎに軽く色がつくまでしっかりと炒める。
- ④ ③に☆を入れて玉ねぎがやわらかくなるまで煮詰め、①にかける。

《1人分当たり》
 エネルギー 246kcal
 食塩相当量 1.6g

使用した旬の食材

かつお



春に出回る「初がかつお」と秋に出回る「戻りがかつお」がありますが、戻りがかつおは初がかつおと比べて脂ののりが良く、不飽和脂肪酸（DHAやEPA）も豊富に含まれています。



おいしいかつおの見分け方

刺身で買うときは、赤身が鮮やかで身に透明感があるものを選びます。鮮度が落ちやすいため、新鮮なものを購入し、なるべく早く食べましょう。

シャリアピンソースとは？

シャリアピンソースとは玉ねぎを炒めて作るソースの名前で、玉ねぎの旨みをたっぷりと味わうことができます。ステーキやハンバーグのソースとして使われていることが多く、その中でもシャリアピン・ステーキが有名です。

シャリアピン・ステーキは、ロシアのオペラ歌手「シャリアピン」が来日した際に滞在したホテルで、歯の調子が悪くても食べられるようなやわらかいステーキを注文したことをきっかけに考案されたといわれています。



温奴のきのこあん

《1人分当たり》
エネルギー 123kcal
食塩相当量 1.3g

＝ 材料（4人分） ＝

絹豆腐 2丁（600g）
ぶなしめじ 1株
えのき 1株
まいたけ 1株
人参 1本

☆ { 和風だし 小さじ1
水 200ml
おろししょうが 小さじ1
しょう油 大さじ1と1/2
水溶き片栗粉 適量

作り方



- ① ぶなしめじ、えのきは石づきを落とす。えのきは3センチ幅に切り、ぶなしめじとまいたけは食べやすい大きさに手でほぐす。
- ② 人参はいちょう切りにする。
- ③ 鍋に①、②、☆を入れ、人参がやわらかくなるまで煮る。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 絹豆腐を半分に切り、深さのある皿にのせる。ラップをかけて電子レンジ（600W）で2分程度加熱し、④をかける。

❖❖❖ アレンジ ❖❖❖

しょう油の代わりに、柚子こしょうや梅肉を溶いて入れてもおいしくいただけます。

使用した旬の食材



まいたけ・えのき・しめじ

さつまいもの マスタードサラダ

《1人分当たり》
エネルギー 144kcal
食塩相当量 0.5g

＝ 材料（4人分） ＝

さつまいも 1本
ロースハム 2枚
スライスチーズ 2枚
☆ { マヨネーズ 小さじ2
マスタード 小さじ1

作り方



- ① さつまいもは皮をむき、厚さ1cm程度のいちょう切りにする。大きめの深い皿に入れてラップをかけ、電子レンジ（600W）で3分程度、さつまいもがやわらかくなるまで加熱する。
- ② ロースハム、スライスチーズを食べやすい大きさに切る。
- ③ ②、☆を入れ、さつまいもを軽くつぶしながら混ぜる。

使用した旬の食材

さつまいも



おいしいさつまいもの

見分け方・保存方法

皮の色が鮮やかで、ツヤやハリがあり、傷のないものがおすすめです。低温に弱く、冷蔵保存は向かないため、新聞紙などに包んで冷暗所で保存しましょう。

仙台市食育推進計画の基本目標

* 食べる力をみんなでアツ！ *

～みんなでおいしく楽しく食べよう～