



お子さまと楽しむ旬の食材紹介

まだまだ残暑が続く今日この頃ですが、これからの季節はスポーツの秋・食欲の秋・読書の秋と、爽やかな秋の訪れを感じられる時です。虫の音を聞きながらお月見等楽しませてはいかがでしょうか。

今年の満月は9月14日(日)です。すすきを飾り、月見団子・里芋・梨やブドウをお供えし、日本の古式文化に触れながら作物の名前を覚えるのも良いですね。

【 梨 】

食べると「シャキッ」と音がするくらい沢山の水分を含んでいます。表面がザラザラしているのは、水分を果実に閉じこめておくためのコルクの役割をしているからです。また、便を柔らかくする働きもあるため便秘予防に効果的です。表面に近いほど甘いので、皮は薄くむいて食べるとよいです。

☆おいしい梨は重みがあり、果皮の色ムラがなく、お尻がふっくらし広いものです。多摩地域でも産地があります。ご家族で梨狩りを楽しまれるのもよいですね。

【 栗 】

栗には4種類あり、一般的な日本栗・天津甘栗として食べられている中国栗・マロングラッセに用いる西洋栗・そしてあまり食べられてはいませんがアメリカ栗があります。栗は時間が経つと水分が飛んで実が収縮して味が落ちてしまったり、虫に食べられてしまいます。新聞紙に包んで冷蔵庫で保存すると長く栗を楽しめます。

☆運動会だけなわのシーズン、栗も成熟して食べ頃になります。お子さまと栗拾いに出かけバツを追いかけながら、いか栗をむいたり歌を歌いながら肌で季節を感じるのも良いですね。

【 鮭 】

鮭が主食として食べている「オキアミ」はエビの仲間、このエビの殻に含まれている成分によりオレンジ色の身になるそうです。魚の中でも総合的に栄養価が高く、血液をサラサラにする働きをもっています。お買い求めの際は、塩分が強いものもありますので要注意。

☆ほとんど切身で売られていますので、図鑑を見たりお子さまとお店に行った際に一匹のお魚を見たりするのも良いですね。



《栗ご飯》

〈材料 4人分〉

精白米	80g
もち米	60g
むぎ栗	60g
みりん	1.2g
塩	0.8g
だし昆布	少々
ごま塩	少々

〈作り方〉

- ①精白米・もち米は一緒にとぎます。ザルに30分程度あげて置きます。
- ②炊飯器に調味料と昆布の戻し汁を分量通り入れます。そこに栗を加え炊飯します。
- ③炊きあがったらごま塩をふりかければ完成です。