

食育だより 11月



旬の果物をご紹介します



柿



今月の

おすすめメニュー



鮭のもみじ焼き

<材料>

- ・鮭 50g 5切 ・塩 少々 ・片栗粉 大さじ1 ・人参 30g
- ・マヨネーズ 大さじ1 ・濃口醤油 小さじ1/2

<作り方>

- ①鮭はさっと洗い水気をふき塩をふっておく。
- ②人参をすりおろし、マヨネーズと濃口醤油を加え混ぜておく。
- ③鮭に片栗粉をまぶし上に②を塗り焼く。
(オーブンで焼く場合は180℃15分程、フライパンの場合は蓋をして蒸し焼きに。トースターやグリル等でも可)

作り方の動画をめばえ学園の公式YouTubeで公開しています。web上で「めばえ学園」などと検索しても動画は表示されません。右に掲載のQRコードからご覧いただくか、下記のURLを入力してご視聴ください。

https://youtu.be/_I6UpDEytM



「柿」には甘柿と渋柿があり、2つの違いは渋みの成分であるタンニンが、柿を食べたときに溶け出すかで判断します。口の中でタンニンが溶け出すと渋くなり、タンニンが溶けなければ甘くなります。また、柿を干し柿にすると、タンニンの渋みは自然に抜けていきます。

カリウム

むくみの解消
血圧の上昇抑制

ビタミンC

ストレス解消
免疫力の強化、美肌効果

食物繊維

整腸作用
生活習慣病予防
デトックス効果

ビタミンA

抗酸化作用
生活習慣病予防
アンチエイジング

☆選ぶポイントと保存方法☆

柿のヘタが4枚そろっていて、ヘタと実の間に隙間がないもの、ヘタの緑色が濃いものを選びましょう。

柿は常温で保存すると、どんどん熟成が進む果物です。柿を常温で保存する場合は、乾燥しないように新聞紙などで一つ一つ包んで保存します。新聞紙がない場合は、ポリ袋でも大丈夫です。ポリ袋で保存する場合は、ヘタが乾燥しないように、ヘタを下にして袋に入れます。柿を常温で保存する場所は冷暗所が適しています。

