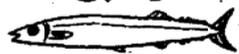


**秋の味覚を味わいましょう!**

収穫の秋。たくさんのおいしい食べ物が旬を迎えます。新米の炊きたてのご飯、あぶらがのったさんま、ぶどう、りんご、栗にさつまいも...など、秋にはおいしいものがたくさんあります。旬の食べ物は味がよいためだけではなく、栄養もたくさんあります。おいしい秋の味覚を楽しみましょう!

**さんま**



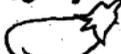
漢字で「秋刀魚」と書くように、さんまは秋にとれる代表的な魚です。さんまのあぶらには頭のはたらきをよくするDHAという成分がたくさん含まれています。

**さつまいも**



さつまいもには食物繊維が豊富で、便秘予防の効果があります。焼きものようにゆくり加熱すると、でんぷんが糖にかわり、甘くなります。

**なす**



「秋なすは嫁に食わな」といことわざがあります。これには、秋なすはおいしいので嫁に食べさせるな、という意味と、体を冷やさないで食べさせない方がいい、という2つの意味があるといわれています。

**さといも**



さといもの、ヌルヌルした成分は、「ムチン」といいます。このムチンには、たんぱく質の消化吸収を助けるはたらきがあります。

**きのこ**



人工栽培によって、今では一年中食べられますが、本来は、梅雨の時と秋が旬です。人工栽培でないマツタケは、旬の秋にしか出回らないため、値段も高いです。

**りんご**



「一日一個のりんごは医者がいらす」といわれるほど、体によい食べ物です。りんごに含まれるペクチンには、おなかの調子をととのえるはたらきがあります。

「旬」とは、その食べ物がたくさんとれて、一番おいしい時のことです。



**ワールドフランス給食**

10月26日、さいたま市で世界初の国際自転車競技大会「さいたまクリテリウム by ワールドフランス」が開かれます。この大会を応援するために、フランス料理の給食「ワールドフランス給食」を実施します。

～ 10月11日(金)のメニュー ～



- ソフトフランスパン
- 牛乳
- 魚のチーズソース
- ポトフ
- ラフランスジャム



世界三大料理のひとつに数えられるフランス料理。フランス料理は、16世紀にイタリア料理の影響を受け、宮廷で洗練されていきました。バターや生クリームを使った濃厚な味、さまざまなソースがあるのが特徴です。魚のチーズソースは、揚げた自身魚に角切のチーズが入ったホワイトソースをかけた料理です。ポトフは、フランス語で「火にかけた鍋」という意味です。大きなかまのまの肉や野菜を長時間煮込んだ、フランスの代表的な家庭料理のひとつです。

**今日の献立から**

●材料(4人分)

- まいわし開き...4枚
- 小麦粉...適量
- 揚げ油
- しょうが...小1かけ
- にんにく...小1かけ
- 長ねぎ...小1本
- さとう...大さじ4½
- しょうゆ...大さじ4½
- 酒...大さじ2
- トウバンシヤン...少々

●作り方

- ①まいわしに小麦粉をまぶし、油で揚げる。
- ②タレは火にかけて煮立たせる。
- ③揚げたまいわしにタレを適量かける。

\*タレはつくりやすいように、多めの分量になっています。豆腐などのタレにでもおいしいです。

# こんげつ しゆん 今月の旬

## いわし

8~2月（脂がのるのは8~10月）

10月4日は、「いわしの日」です。

ニシン科。たくさん獲れるため「海の牧草」「海の米」ともいわれ、多くの魚のえさになっていたいわしですが、その栄養価の高さから、健康食としても注目されています。

稚魚をうすい塩水でゆで、七分乾きにしたものを「しらす干し」、さらに乾燥させたものを「ちりめんじゃこ」と呼びます。

選ぶ時は、鱗がたくさんついていて、おなかがしっかりしているものを。傷みやすいので、すぐに調理して食べましょう。

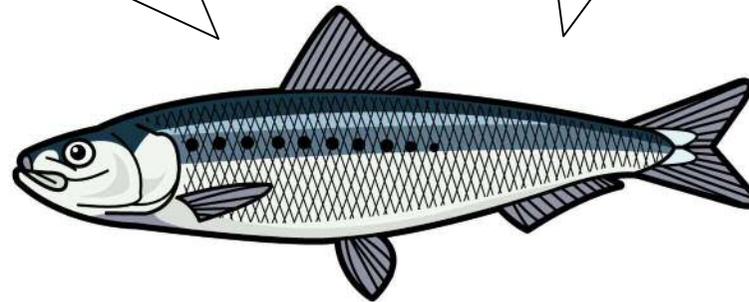
いわしの身は金気を嫌うので、包丁を使わず、手で開きます。

X



魚へんに弱いと書いて「鱒」と読みます。いわしは大きな魚のえさになってしまうことと、早く食べないとくさってしまうことから、「よわし」がなまって「いわし」と呼ばれるようになったと言われています。

アンチョビーは、いわしの塩漬けを油に漬けたものです。



### えいよう 栄養

いわしの油には、血栓を防ぐEPA（エイコサペンタエン酸）や脳を活性化するとされているDHA（ドコサヘキサエン酸）がたくさんあります。

また、丸ごと食べる場合は、鉄分やカルシウムもたくさんとることができます。

### いわしの仲間たち

#### マイワシ

体側に黒い点が並ぶことから、「ナナツボシ」とも呼ばれます。25cmくらいの大きさになりますが、大きさによって大羽、中羽と呼び分けされます。

#### ウルメイワシ

目がうるんだようになるので、潤目鱒と呼ばれます。大きさは30cmくらいになります。脂肪が少ないので干物に向いています。塩干した丸干し（うるめぼし）は逸品です。

#### カタクチイワシ

口が大きく、下あごが上あごより短いのが特徴です。大きさは25cmくらいになります。しらす干し、煮干し、たたみいわし、などはカタクチイワシの稚魚です。

#### キピナゴ

いわしの仲間では一番小さく、10cmくらいです。千葉から南日本に分布しています。干物にもされますが、新鮮なものは刺身にするのがおいしいです。特に、九州地方でよく食べられています。