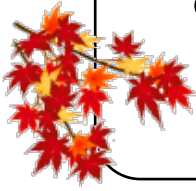


きゅうしょくだより

11月号



平成30年

kidsislandうちがしま

朝夕の気温がぐっと下がり、吐く息が白くなってきました。
これからの季節、昼夜の気温の変化が激しくなり、風邪をひきやすくなってきます。手洗いうがい・部屋の換気をしっかり行いましょう。また、体の中から風邪を予防することも大切です。土の中で育つごぼう、人参、大根などの根菜は体を温め、食物繊維も豊富なので風邪予防に最適です。

★☆☆11月の旬の食材☆☆★

新米、秋鮭、さわら、小松菜、ほうれん草、れんこん、キウイフルーツ、柿、ごぼう、ブロッコリー、カリフラワー、西洋かぼちゃ、かぶ、里芋、タアサイ、バレンシアオレンジ、ラフランス



〈今月の少し珍しい食材〉 ♡♡♡タアサイ♡♡♡

冬においしい万能野菜 以前は、如月菜の名で栽培され、日中国交回復をきっかけに全国的に普及しました。旬は、晩秋から冬。寒さにあたることで丈が伸びず、甘みは増しておいしくなります。カロテン、ビタミンB1、B2、カルシウムが豊富で、味にクセがないので煮物、炒め物、和え物、鍋物に最適です。カロテンは、がん予防、動脈硬化予防に、B1、B2は代謝や神経伝導に、体の中で、働きを助ける動きをします。

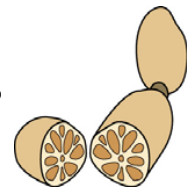
【根菜を使ったレシピ 炒り鶏】

＜材料＞

鶏もも肉	100g
ごぼう	50g
れんこん	50g
人参	70g
大根	50g
里芋	100g
干椎茸	3枚
油	適量
醤油	大さじ2
酒	大さじ1
三温糖	大さじ1
だし汁	

＜作り方＞

- 1 鶏肉は一口大に切り、醤油・酒少々で下味をつけておく。
- 2 ごぼう、れんこん、人参、大根は乱切りにする。
- 3 里芋は、皮をむき乱切りにし、塩をまぶしてぬめりをとっておく。
- 4 干椎茸は戻して一口大に切る。
- 5 鍋に油を入れ鶏肉を炒め色が変わったら2の野菜を炒める。5に、だし汁・里芋干椎茸を加え沸騰したら、三温糖・酒・醤油の順に入れ汁気がなくなるまで煮る。



※ 今回のレシピは、根菜の風味をよりいかにするために、野菜は下茹でしないで使います。