

# キッチンだより

★10月号★

しののめ保育園

朝夕の冷え込みが強くなり、秋が深まってきました。日中の暖かい時間は、子ども達にとっても過ごしやすい気候で、外遊びを楽しんでいます。しかし暖かいといっても、風は少しずつ冷たくなってきています。お風呂でよく体を温め、しっかりと食事を摂り、風邪を引かないようにしたいですね！

10月のメニューには秋に美味しいきのこや秋ナス、戻りカツオ等、秋の味覚を沢山取り入れました。実り豊かな日本の秋を、食事からも感じてもらえたらと思います。

## ○秋においしい！お魚のお話。

### ・初カツオと戻りカツオ

初カツオと戻りカツオという言葉があります。

世界の温かい海を回遊し、日本に春から初夏にかけてやってくる育ち盛りのカツオを「初カツオ」そして近海で餌をたくさん食べ、秋頃また温かい海へ帰る、丸まると育ったカツオを「戻りカツオ」と呼びます。

戻りカツオは脂が乗っているので、お刺身で食べると美味しいです。

### ・秋鮭

秋になると川を遡上し産卵しに戻ってくる「秋鮭」も、この季節を代表する魚の一種。シロザケの仲間、一般的な鮭を指します。脂が乗っており、古くから日本で愛されてきました。塩焼きやムニエル等、様々な味で楽しめます。

### ・サンマ

秋の魚で忘れてはいけないのが「サンマ」です。9～10月のサンマは脂が乗り、一番美味しいと言われています。ハラワタも美味しく食べられるのがサンマの特徴で、あえてハラワタを取らず、煮つけも塩焼きも調理します。

秋に美味しい魚を紹介しましたが、この季節はまだまだ他にも美味しい食材があります。

これから訪れる冬に備え、秋の味覚で冬に負けない体を作りましょう！

## <クッキング>

めばえ

12日（火）なすの即席を作ろう！

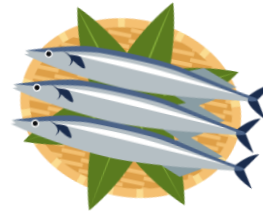
20日（火）みそ汁を作ろう！

29日（金）柿をむいてみよう！

つぼみ・みのり

22日（金）豚汁を作ろう！

29日（金）パンプキンカレーを作ろう！



## ◎カツオの竜田揚げ

材料（2～3人前）

・カツオ	200～250g位
・おろし生姜	適量
・おろしにんにく	適量
・酒	大さじ2
・しょうゆ	大さじ2
・みりん	大さじ1
・片栗粉	適量
・揚げ油	適量

作り方

- ・カツオを1～1.5cm位の厚さに切る
- ・調味料を全て混ぜ、カツオを漬ける（30分位）
- ・薄く片栗粉をまぶし、170℃～180℃の油で揚げる

仕上げにお好みでレモンを絞って食べると、さっぱり！  
13日（水）の昼食の主菜で登場します。  
季節の味をお試しください！