



肌に触れる風がだんだんと冷たくなり、日に日に冬の気配を感じられるようになりました。

この時期は、寒さで体調を崩しやすくなりがちです。寒さに負けない体作りをするためには、栄養価の高い旬の食材を多く食べましょう！

目や鼻の粘膜を丈夫にするビタミンAが豊富な「ブロッコリー・人参・ほうれん草」や、必須アミノ酸をバランスよく含んでいる「さんま・ぶり・鮭」体を守るビタミンCが入った「大根・さつまいも・白菜・柿・りんご」等です。新米も出回りますので、色々な食材と一緒に味わいたいですね。

## さつまいもは甘くて栄養満点！

さつまいもは「甘い」と言うイメージがありますが、実はそのままの状態では糖度が高いわけではありません。アミラーゼ（酵素）が加熱されて、でん粉に作用し甘くなります。アミラーゼの活動が活発になる温度は70度とされています。焼き芋は、この70度前後の温度でじっくり焼くため、もっとも甘く出来上がります。

豊富な栄養と言えば、一般的に食物繊維を思い浮かべますが、ビタミンC・カルシウムも多く含まれます。さつまいもに含まれるビタミンCは、加熱しても栄養素が壊れにくいいため、加熱調理に適した食材です。芋類の中ではカルシウムが多く、特に皮に多く含まれています。そのため、皮ごとパクッと食べられる大学芋が、子どものおやつにぴったり！レシピを紹介していますので、ご参考ください♪



## 新米の季節になりました！

お米の収穫はこの時期がピークなため、新米が楽しめるのは、この数カ月間だけです。しかも、特別な保存技術をほどこさない限り、精米したお米はどんどん美味しさが失われていきます。お米には賞味期限が表示されていませんが、精米後なるべく1カ月以内に食べきりたいですね。

新米の旨味を最大限に引き出すための、炊飯のコツをいくつかご紹介します。

- 水加減・・・古米よりも水分を多く含むため、炊飯時の水の量を少し減らす。  
(1合に対して大さじ1)

- 浸水・・・外気温が低くなると、水の吸水率が遅くなるため、浸水時間は1時間に延ばす。
- 炊飯・・・粘りが出やすいので、通常よりも短時間で炊き上げる。早炊きモードがおすすめ。
- ご飯のほぐし方・・・余分な水分を逃すように、釜の底の方から大きくやさしく返す。  
かき混ぜ過ぎると潰れてしまうので注意が必要！



### 【クッキング】

- \*めばえ
  - ・1日(火) 胡瓜のゆかり和えを作ろう！
  - ・8日(火) さつまいもを使って料理しよう！
  - ・11日(金) きゃべつを茹でよう！
  - ・17日(木) かぶの塩もみを作ろう！
  - ・21日(月) 白菜のゆず和えを作ろう！
  - ・28日(月) マッシュポテトを作ろう！

- \*つぼみ、みのり
  - ・1日(火) 芋煮（山形の郷土料理）を作ろう！
  - ・2日(水) マッシュマロコーンフ레이크を作ろう！
  - ・21日(月) ごぼうのカリカリ揚げを作ろう！
  - ・28日(月) マッシュポテトを作ろう！

## 大学芋のレシピ

### ＜材料＞4人分

- ・さつまいも 大きめ1本 (500g位)
- ・サラダ油 適量 (揚げ油用)
- ・黒いりごま 小さじ1/2
- ☆みつ用
  - ・水あめ 大さじ1・1/2
  - ・しょうゆ 小さじ1
  - ・水 大さじ1/2
  - ・油 大さじ1



### ＜作り方＞

- ①さつまいもを一口大に切り、水に10分浸す。
  - ②水気をしっかりと取る。
  - ②油の温度を160℃に熱し、5分程揚げる。
  - ③油の温度を180℃に上げ、2度揚げをする。  
(濃いめのきつね色になるまで揚げる。)
- ※2度揚げすることで、中はほくほく、表面はカリカリに仕上がります。
- ④別の鍋に☆の調味料を入れ、弱火で加熱する。煮立ったら火を止める。
  - ⑤さつまいもとみつを絡めて、ごまをまぶしたら出来上がり！！