



旬の食べ物

きのこ

きのこは秋が旬の食べ物です。独特の味や香り、歯触りやめめりがありますが、それらを生かすように調理すると、おいしさが引き立ちます。



しいたけ
日本で最も栽培量の多いきのこで、干ししいたけの戻し汁は、出汁として利用されます。

しめじ
「香りまつたけ、味しめじ」といわれるほど味が良く人気があります。

なめこ
独特のめめりはムチンといい、たんぱく質を吸収しやすくし、身体を元気にしてくれます。

マッシュルーム
欧米ではきのここといえば、マッシュルームのことを指すほど一般的なきのこです。

えのき
炒め物や鍋物に良く合うきのこで、火が通っても歯触りがよいのが特徴です。

きくらげ
塩分を抑える働きがあるカリウムが豊富で、独特の歯触りがあります。

きのこはローカロリー食品と呼ばれ、栄養素がなさそうですが、腸の病気を防ぐ食物繊維、エネルギー代謝を助けるビタミンB1・B2などが含まれています。

干草焼き

材料 (4人分)

作り方

- 卵...160g(3個半)
玉ねぎ...40g
えのき...20g
ほうれん草...40g
塩...少々
油...少々

- 1. 玉ねぎは薄く切って、炒めておく。
2. えのきは小さく切る。
3. ほうれん草は下ゆでしてから切る。
4. 卵をほぐして、玉ねぎ、えのき、ほうれん草をいれて塩で味付けをして焼く。

☆中身を色々な食材に変えられるため、アレンジ豊富です。ぜひ朝食に。

10月のパーティ料理



Table with 3 columns: Day, Menu Name, and Snack. Includes dates like 1金, 2土, 4月, 5火, 6水, 7木, 8金, 9土, 11月, 12火, 13水, 14木, 15金, 16土, 18月, 19火, 20水, 21木, 22金, 23土, 25月, 26火, 27水, 28木, 29金, 30土.

