

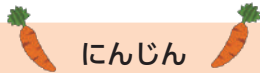
秋に旬をむかえる野菜・きのこ

今回は、秋に旬を迎える野菜(以下、秋野菜)ときのことを使った副菜をご紹介します。副菜とは、「野菜・いも・海藻・きのこを主材料とする料理」で、主食と主菜だけでは不足しがちな体の調子を整える働きのあるビタミンやミネラル、食物繊維を補う働きがあります。

秋は、夏の暑さが和らぎ、過ごしやすくなるので、屋外の活動も増えてきます。その一方で、季節の変わり目ということで、体調を崩しやすい季節でもあります。そこで、ベストコンディションを保つためには、十分な栄養素等を摂るとともに、適度な運動、十分な睡眠をとり休養を確保することが大切です。

十分な栄養素等が必要といっても、食べ過ぎは問題です。様々な作物が収穫される秋は、食欲も旺盛になることから「食欲の秋」と呼ばれているのはご存じのことでしょう。では、なぜ秋は食欲が増すかということですが、その理由としては、気温が下がってくると、体温維持のため基礎代謝が上がり、その分失ったエネルギーを補うため食欲が増すとされています。また、秋に旬を迎える食べ物は美味しいため、気を抜くとどんどん食べ過ぎてしまうことも理由の1つかもしれません。美味しいからと食べ過ぎず、バランスよく適量を食べるように心がけましょう。

代表的な秋野菜・きのこ



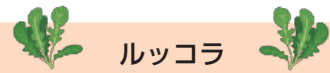
にんじん

1年中見かけるにんじんですが、秋の終わりから冬にかけてが旬です。目や肌の健康を保つβ-カロテンや、高血圧を予防するカリウム等を多く含みます。β-カロテンは皮に多く含まれるため、よく洗い、皮ごと使用するのがおすすめです。また、油と相性が良いため炒めものに向いています。



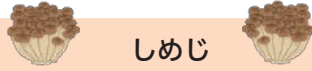
チンゲン菜

チンゲン菜は中国から伝わったアブラナ科の野菜です。露地物が出回るのは春と秋ですが、気温が下がる晩秋のものが一番味がよいとされています。中華の炒め物によく使われますが、くせがないので和食にも向いている野菜で、和え物や漬物にしても美味しく食べられます。



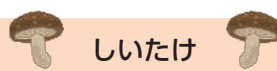
ルッコラ

ルッコラは地中海沿岸を原産とするアブラナ科のハーブです。ごまのような香ばしい風味が特徴です。β-カロテンやビタミンC、鉄を豊富に含み、ビタミンCはほうれん草の2倍、鉄分はプルーンの1.5倍含みます。サラダのように生のまま食べることが多いですが、加熱して食べることもできます。



しめじ

しめじには食物繊維や、エネルギー代謝を助けるビタミンB群、カルシウムの吸収を助けるビタミンD等が含まれます。また、肝機能を改善するオルニチンを豊富に含みます。かさに丸みがあり、弾力とハリがあり、色が濃いものが、鮮度が高いものとなります。



しいたけ

しいたけには、食物繊維やミネラル、うま味成分のグアニル酸が豊富に含まれています。天日干しにすると保存性がよくなるうえ、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが増えます。しいたけ独特の香り成分はマツタケオールとレンチオニンで、焼くとより香りを楽しむことができます。

チンゲン菜としめじのピリ辛スープ (2人分)

- チンゲン菜 ……1/2株 (80g)
- しめじ ……1/3株 (60g)
- 水 ……500ml
- A { しょうゆ ……小さじ1 (6g)
- 鶏ガラスープの素 ……小さじ2 (5g)
- ラー油 ……適量
- 白いりごま ……適量

野菜やきのこたっぷりのスープも副菜に含まれます。



1人分の栄養価

- *エネルギー26kcal
- *たんぱく質1.6g
- *脂質1.0g
- *炭水化物3.4g
- *食塩相当量1.7g
- *野菜・きのこ総量70.0g

- ①チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ②水を入れて沸騰させ、①を入れて柔らかくなるまで火を通す。
- ③Aで味を整え、器に盛り、ラー油と白いりごまを少々かける。