

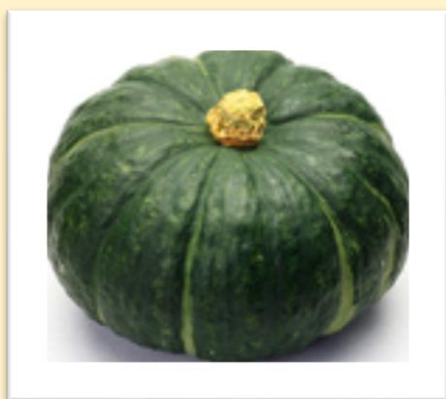
秋の食材

秋野菜の特徴

①体をあたためる効果のある陽性野菜が多い！

②夏野菜に比べて水分が少ない！

(秋野菜の代表である根菜類は野菜のなかでも水分が少ない種類で、加熱することで甘みが増します。甘みの強い秋野菜は、からだの芯まであたたまるスープや鍋料理にむいています。)



かぼちゃ

7～8月に収穫され、最もおいしくなって10月頃出回ります。

長い間、保存ができて、栄養たっぷりの野菜。

「おかず」にも「おかし」にも使えます！

ごぼう

カリウムやマグネシウム、カルシウムなどの多くの栄養を豊富にふくんでいます。

独特な風味と食感があり、「にもの」や「きんぴら」、「サラダ」など色々な料理方法があります。



ショウガ

体をあたためるはたらきが注目されています。冷え性の人におすすめの食材のひとつです。

特有の辛味と香りを持つ野菜で、おもに香辛料として使用されます。



ニンジン

サラダや炒め物、カレーやシチューなどさまざまな料理に使うことができる万能な野菜です。

皮や皮の近くに栄養がつまっているといわれています。



サツマイモ

甘くてホクホクしているサツマイモは加熱すると、より甘みが増します。

食物繊維がふくまれているので、腸の状態を整える効果があります。

チンゲンサイ

秋から冬にかけて旬の中国野菜。

白菜の仲間で、シャキシャキした食感が魅力です。

チンゲンサイに含まれている「βカロテン」という栄養はカゼ予防に効果があると言われています。



しめじ

年間を通して出回っていますが、しめじの旬は9～10月です。

クセのない味わいで、和食・洋食・中華などさまざまな料理に使えます。

マッシュルーム

全体が白いホワイトマッシュルームやカサが茶色のブラウンマッシュルームなどがあります。

日本名では「ツクリタケ」といいます。



シイタケ

「エゴステロール」という栄養^{えいよう}がたくさん^{たくさん}含まれており、骨や歯を形成する効果^{こうか}が期待^{きだ}できるキノコです。

生しいたけ、乾燥^{かんそう}しいたけどちらも^{ちが}違うおいしさが楽しめます。

お米

一般的^{いっぱんてき}にお米は夏から秋ごろに収穫^{しゅうかく}されます。

一年を通して出回りますが、新米が出回るのは9月中ごろから12月です。

ピカピカ真っ白な新米は、秋の実りの代表です。



日野の特産物 ～秋編～

〇ナシ

日野市では、多摩川^{たまがわ}梨^{なし}という梨^{さいばい}が栽培されています。

様々な種類^さが栽培されているため、8～11月ごろまで長い間楽しめるフルーツです。

〇カキ

10月下旬^{げしゅん}から11月中^{ちゅうじゅん}旬^{しゅん}までが旬^{しゅん}のフルーツです。

日野市では「東京御所^{とうきょうごしよ}」など上品^{あま}な甘み^{かき}のある柿^{さいばい}が栽培されています。

〇ブドウ

日野市で栽培^{さいばい}されている東京生まれの「高尾^{あまみ}」は、甘み^{かんみ}が強く、酸味^{てきど}は適度^{たねなし}な種^し無し^{なし}のブドウです。