

野菜クイズ

①②③のうち、正解はどれでしょう？

1. ナスの色素成分の名前はどれでしょう。

- ①リコピン
- ②ナスニン
- ③クロロフィル



2. さつまいもの一番おいしい時期はいつ？

- ①収穫直後
- ②収穫後から2～3か月
- ③収穫後から半年以上



3. 白菜の栄養成分が豊富なのはどっち？

- ①葉（緑色の部分）
- ②芯（白色の部分）
- ③葉と芯どちらも



正解を確認してみよう!

秋の行事食

行事食には、私たちの祖先の知恵や祈り、自然を愛する豊かな心などが詰まっています。

重陽の節句（9月9日） 菊花酒、食用菊の料理

十五夜（旧暦8月15日） 月見団子、里芋料理

秋分の日（9月23日頃） おはぎ

十三夜（旧暦9月13日） 月見団子、栗料理、豆料理

七五三（11月15日） 千歳飴、赤飯

月見

月見とは旧暦の8月15日（十五夜）と9月13日（十三夜）にだんごやススキ、秋の収穫物を供えて、月の美しさをながめて楽しむ行事です。十三夜は「後の月」と呼ばれ、月見は必ず二度行うのが習わしとされています。どちらか一方だけ行うことは「片月見」といわれて縁起が悪いものとされていました。



☆行事食にチャレンジ☆

『月見だんご』



【作り方（4人分）】

- ①だんごの粉（または白玉粉）200gに水を少しずつ加えてよく練り、手でちぎって丸める。（16～20個）
- ②鍋に湯を沸かし、①の団子をゆでる。浮き上がってきたら氷水にとってよく水気をきり、器に盛る。
- ③みたらしあんを作る。鍋にしょうゆ大さじ3、砂糖大さじ4を入れて温め、水溶き片栗粉（水、片栗粉各大さじ1/2）でとろみをつける。
- ④②に③をかける。

【1人分エネルギー 232kcal、食塩相当量2.0g】

光の恵みいただきます事業

秋の野菜ニュース



おすすめレシピ ～作り方は中面を参照～

白菜サラダ

市民のみなさんの声を聞いて作成しました。すぐに使える旬の野菜のお得情報などがいっぱいです！

管理栄養士より

「食欲の秋」…食べたいけれど太りたくない…そんな時は野菜と一緒に食べましょう。秋の野菜はビタミンB群が多く、糖質や脂肪の分解を助けてくれます。



旬の食材を使った
レシピ紹介 QRコード



光市健康増進課
TEL 0833-74-3007



ナス

ナスに欠かせないつややかな黒紫色は、アントシアニン的一种「ナスニン」。ナスニンには抗酸化作用があり、動脈硬化などの予防に効果があるといわれています。また切り口が茶色になる原因の「クロロゲン酸」には、老化やがんを予防する効果が期待できます。

生のまま天日干しがおすすめ！

ナスは水分が蒸発しやすく、風に当たると早くしなびてしまうので長期間保存する場合は天日干しがおすすめです。

天日干しをすると水分が減って味が凝縮され、甘みが増すという効果があります。ナス以外にも色々な野菜ででき、炒め物など生の野菜と同じように使えるので、ぜひお試しください。

<天日干しの方法>

野菜を薄切りにし、ザルに並べて天気の良い日に日なたで5～6時間置いた後、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存する。



(前)



(後)

おいしいナスの見分け方

- ・皮に張りつつやがあり、傷や変色のないもの。
- ・切り口がみずみずしく、へタやガクがしっかりしているもの。



さつまいも

お腹の強い味方！食物繊維

いも類は食物繊維が豊富なことで有名ですが、中でもさつまいもはトップクラス！

さつまいもには不溶性食物繊維の「セルロース」が含まれています。セルロースには腸を刺激し、便通を促進、便秘を解消する効果があり、大腸がんの予防にもなります。切り口から出る白い液体「ヤラピン」には腸のぜんどう運動を促進し、便をやわらかくする効果があります。

食物繊維はいも類の中でNo.1

おいしい時期はいつ？

さつまいもは初夏から秋口にかけて収穫されたものが翌年の春まで貯蔵されて売られています。

一番おいしいのは10月～1月頃。

とれたてがおいしいとは限らず、貯蔵され2～3か月たったものの方が、余分な水分が飛んで甘みがぐっと増しています。

おいしいさつまいもの見分け方

- ・紅色が濃く、肌がなめらかでツヤがあるもの。
- ・黒い斑点やキズが少ないもの。
- ・ひげ根が少ないもの。



野菜クイズの答え 1-② 2-② 3-③



白菜

葉にも芯にも栄養たっぷり！

寒い季節の代表野菜「白菜」。

白菜は含まれている栄養素が葉と芯で異なります。どちらの栄養素も加熱に弱く、長時間煮込むと煮汁に流れ出るので、生でサラダや浅漬けにして食べるのがおすすめです。

葉に豊富な栄養素「ビタミンC」

美肌効果、疲労回復、免疫力アップなど

芯に豊富な栄養素「カリウム」

むくみ・高血圧の解消など



お手軽☆白菜サラダ



<作り方(2人分)>

- ①白菜2枚(180g)は長さ3等分にして縦細切りにする。
- ②鶏ささみ2本(80g)は筋を取って耐熱容器に並べ、酒、塩、こしょう(各少々)をふりかけてラップをし、電子レンジで加熱する(500w 4分)。粗熱がとれたら細かくさく。
- ③ボウルにだししょうゆ小さじ2、すりごま小さじ2、ごま油小さじ1を混ぜ合わせ、①と②を入れ和える。小口切りにしたねぎ2gをかける。

【1人分エネルギー 94kcal、食塩相当量0.5g】

おいしい白菜の見分け方

- ・葉が青々として、黄ばみがないもの。
- ・巻きがしっかりと、ずっしり重いもの。
- ・頭の部分を押しと弾力があるもの。

