



9月 今日は何の日？

日	月	火	水	木	金	土
					1 防災の日 キウイの日	2
3 グミの日	4	5	6 黒豆の日 黒酢の日 黒にんにくの日	7	8	9 重陽の節句 手巻き寿司の日
10 牛タンの日	11	12	13	14	15 ひじきの日	16
17 イタリア料理の日	18 敬老の日 かいわれ大根の日 海老の日	19	20 彼岸入り	21	22	23 秋分の日 彼岸中日
24	25 主婦休みの日	26 彼岸明け	27	28	29 中秋の名月	30

今月の旬食材のおはなし

しいたけ



旬の期間
9～11月

- <選び方> 軸が太く肉厚なもの、カサが8分開き程度のもので、カサの裏側は白くきれいなものをおすすめです。
- <保存方法> 保存する際は、軸を上にしてカサの裏側が上を向いた状態で真空パックなどに入れて、冷凍庫などで保存しましょう。
- <栄養素> しいたけは、グルタミン酸、グアニル酸などを含む旨味のかたまりです。その他にも、ビタミンDや食物繊維など体に嬉しい栄養素のかたまりでもあります。

季節をもっと楽しく！ ★9月 2ページ★

今月のおすすめレシピ

しいたけの肉詰め焼き

調理時間

20分

エネルギー

241kcal

塩分

0.6g

ポイント

刻んだ干しえびや松の実を入れた中華風のひき肉だねを、しいたけに詰めて焼き上げます。肉厚のしいたけの食感に、ジューシーなひき肉が良く合います。



材料（2人分）

- | | |
|--------------|----------|
| ・生しいたけ | 6個 |
| (A) | |
| ・豚ひき肉 | 100g |
| ・干しえび(みじん切り) | 小さじ1 |
| ・松の実(みじん切り) | 大さじ1 |
| ・長ねぎ(みじん切り) | 5cm分 |
| ・しょうゆ | 小さじ1 |
| ・ごま油 | 小さじ1 |
| ・酒 | 大さじ1 |
| ・かたくり粉 | 小さじ1・1/2 |
| ・かたくり粉 | 適量 |
| ・植物油 | 小さじ1 |
| ・酒 | 小さじ2 |
| ・溶きからし | 適宜 |
| ・香菜 | 適宜 |

作り方

- 1 生しいたけは軸を除き、かさの表面に格子状に切り込みを入れる。
- 2 (A)をよく練り混ぜ、6等分する。
- 3 1のかさの裏面に、茶こしなどでかたくり粉をふり、2をこんもりとのせる。
- 4 フライパンに油をなじませ、3の肉の面を下にして並べ、ひき肉が少しはみ出すくらい上からぎゅっと押しつける。中火から弱めの中火で、こんがり焼き色がついて肉に火が通るまで約4～5分焼く。
- 5 裏返して酒をふり、ふたをして1分ほど蒸し焼きにする。
- 6 5を器に盛り、溶きからし、香菜を添える。

季節をもっと楽しく！★9月3ページ★

今月の
食育コラム
脂質

カラダに**嬉しい良質な油**って
どんなものがあるの？



Q. グループ①～④のうち**良質な油**と言われるものはどれでしょう？


グループ①

- ・バター 
- ・牛肉
- ・ラード
- ・生クリーム


グループ②

- ・オリーブオイル
- ・なたね油
- ・こめ油
- ・アーモンド
オイル

グループ③

- ・コーン油
- ・大豆油
- ・ごま油 

グループ④

- ・えごま油
- ・亜麻仁油
- ・青魚(魚油)
- ・くるみ 

A. グループ②～④

脂肪は「脂肪酸」という成分で構成されており、
『飽和脂肪酸』と『不飽和脂肪酸』の2種類に大きく分類されます。

飽和脂肪酸(グループ①)

- ・体内で合成できる

常温で
個体

脂質

不飽和脂肪酸(グループ②～④)

n-9系(グループ②)：体内で合成できる

n-6系(グループ③)
n-3系(グループ④) } 体内で合成できない
「必須脂肪酸」

常温で
液体

＼バランス良く油を摂りましょう！／

食事から摂取する脂肪は多すぎても少なすぎても健康に悪影響を及ぼす可能性があり、**いろいろな油をバランスよく摂ることが最も体にいい**と言われています。脂身の少ない部位の肉を選んでみたり、揚げ物を週1～2回に抑えるなど工夫しながら、油の性質を理解して、賢く健康な食生活を送りましょう！

季節をもっと楽しく！ ★9月 4ページ★

今月のおすすめレシピ

さばと秋野菜の中華風炒め物

調理時間

15分

エネルギー

268kcal

塩分

1.8g

ポイント

さばには、カラダに良い油(DHAやEPA)が豊富に含まれています。

野菜のみずみずしい甘みや歯ごたえが青魚のくせをカバーしてくれます。



材料 (2人分)

・さば (A)	2切れ(140g)
〔・塩 ・しょうが汁 ・酒〕	小さじ1/8
	小さじ1/2
	小さじ1
・かたくり粉	小さじ2
・玉ねぎ	1/4個
・ピーマン	1個
・なす	1個
・しめじ	1/2パック
・にんにく	1/2かけ
・しょうがの薄切り	2枚
・植物油	小さじ2
(B)	
〔・オイスターソース ・しょうゆ ・酒 ・こしょう〕	小さじ1
	小さじ2
	小さじ1
	少々
・ラー油	小さじ1/2

作り方

- 1 さばは1切れを3~4つにそぎ切り、(A)をからめ、かたくり粉をまぶす。
- 2 玉ねぎとピーマンは7~8mm幅に切る。なすは皮をむいて縦半分になり、斜め薄切りにして水にさらす。しめじは根元を落としてほぐす。にんにくとしょうがはせん切りにする。
- 3 フライパンに半量の油を熱し、1を並べて両面を焼いて火を通し、別皿にとり出す。
- 4 あいたフライパンに残りの油を熱し、玉ねぎ、なす、にんにく、しょうがを入れて炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、ピーマンとしめじを加えて炒め合わせる。
- 5 3を戻し入れ、(B)を加えて全体にからめるようにして炒め合わせ、最後にラー油をまわしかける。

季節をもっと楽しく！ ★9月 5ページ★

今月のおすすめレシピ

鯛の黄金カルパッチョ



調理時間

10分

エネルギー

240kcal

塩分

1.2g

ポイント

真鯛には、カラダに良い油(DHAやEPA)が豊富に含まれています。

「黄金の味」とオリーブ油を合わせて刺身にかけると、素材の甘みとまろやかさが引き立ちます。

材料 (2人分)

- ・真鯛(刺身用) 10切れ
- ・スプラウト 15g
- ・小ねぎ 少々
- ・長ねぎ 少々
- ・糸唐辛子 少々

(A)

- ・エバラ黄金の味 大さじ2・1/2
- ・オリーブ油 大さじ2
- ・白ワイン 大さじ1

作り方

- 1 (A)を混ぜ合わせ、ドレッシングを作ります。
- 2 小ねぎは小口切りに、長ねぎは白髪ねぎにします。
- 3 真鯛を皿に盛り付け、スプラウト・糸唐辛子・2の小ねぎ、白髪ねぎを上へのせ、1のドレッシングをかけて、出来あがりです。

〈使用商品〉

エバラ「黄金の味 中辛」

