

～秋の味覚を味わおう～

秋は、お米をはじめ、様々な食べ物が食べ頃や収穫の時期を迎えるため、「実りの秋」と呼ばれます。また、夏が終わり、過ごしやすい気候になることで食欲も増してくることから、「食欲の秋」と言うこともあります。

今月の給食では、秋の味覚をいろいろ取り入れたので、ぜひ味わってください♪

《きのこ類》 一般的に流通しているものは、工場などで生産されているものが多いので一年中食べることができますが、天然のきのこの多くは秋が旬です。日本には4000種類以上ものきのこが存在すると言われてはいますが、その中には毒を持つものもあります。



《里芋》 水分が多く、芋類の中ではカロリーが低いのが特徴です。

独特のぬめりがありますが、これは食物繊維の一種で、胃腸の機能や免疫力を高めたり、血中コレステロールの上昇を抑える働きがあるとされています。カリウムも多く含むため、高血圧予防にも効果的です。



《ぶどう》 ぶどうの甘さのもととなるブドウ糖は、脳の唯一のエネルギー源であり、まさに、ぶどうから発見されたことで「ブドウ糖」と命名されました。体内に吸収されやすいので、疲労回復に効果的です。



《梨》 日本では、弥生時代に栽培が始まったとされ、日本書紀に記載があるほど歴史の古いある果物です。たんぱく質分解酵素を含むため、肉を調理する際、すりおろして下味に使うと肉が柔らかくなります。



「寒天」と「ゼラチン」の違いって何だろう？

どちらにも液体を固める働きがあり、ゼリーを作る時によく使われます。しかし、原料、溶ける温度、固まる温度、食べた時の食感等が異なります。

固まる温度は寒天のほうが高いので、ゼラチンより早く固まり始めます。そのため、限られた時間内で大量に調理をしなければいけない給食では、ゼリーなどを作る際は寒天を使うことが多いです。



【寒天】

- 材料は天草という海藻で、食物繊維が豊富。
- ゼリーにすると、サクとした弾力のある食感に。
- 日本で古くから利用され、ようかんなどの和菓子作りに欠かせない。

【ゼラチン】

- 主原料は牛や豚の皮や骨、主成分はたんぱく質。
- ゼリーにすると、プルとした弾力に。体温で溶けるので、口当たりはなめらか。
- ムース、ババロア、レアチーズケーキ等の洋菓子にも使われる。

～作ってみませんか？～

手作りキャロットケーキ(五種豆と五穀入り)

- 【材料】 ※直径約6cmの紙(or アルミ)カップ6個分
- ・ホットケーキミックス…120g
 - ・シナモンパウダー…少々
 - ・牛乳…70cc
 - ・グラニュー糖…大さじ2
 - ・オリーブ油…大さじ1
 - ・人参ペースト…60g
 - ・五種豆と五穀(えんどう豆、ひよこ豆、レンズ豆、大豆、小豆、押麦、もち麦、玄米、赤米、たかきび) …30g

【作り方】

- ① ホットケーキミックスとシナモンを合わせてふるっておく。
- ② ボールに、牛乳、グラニュー糖、オリーブ油を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を入れて混ぜ合わせる。
- ④ 五種豆と五穀も加える。
- ⑤ カップに④を入れ、180℃のオーブンで約20分焼く。

* 焼く温度や時間は、様子を見て調整してください。

* 人参ペーストは、すりおろした人参でも大丈夫です。

* 給食では、すぐに使えるレトルトの「五種豆と五穀」を使っていますが、ご家庭ではお好みのものをお使いください。