

春夏秋冬食材図鑑・秋

主な料理

新米

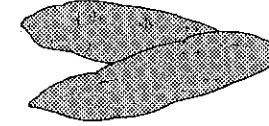
水分が多いので、炊くときは少し水を少なめにしましょう。



- ①そのまま
- ②さつまいもごはん
- ③きのこごはん
- ④じゃこごはん ⑤栗ごはん

さつまいも

冷蔵庫に入れておくと低温障害を起こして、いたみが早くなります。



- ①焼いも ②大学いも
- ③スイートポテト
- ④さつまいも天ぷら
- ⑤さつまいもきんぴら

さといも

低温での保存がきかないので、早めに食べましょう。



- ①さといもふくめ煮 ②さといもごはん
- ③さといも揚げごまがらめ
- ④いかとさといも煮
- ⑤さといものごま和え
- ⑥味噌けんちん汁

じゃがいも

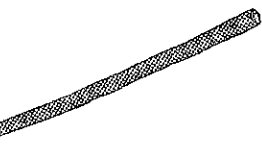
りんごと一緒に保存すると芽の発芽を抑制することができます。



- ①ポテトシチュー ②ポテトサラダ
- ③千切りポテトカレーソーテー紅白煮
- ④フライドポテト青のりかけ
- ⑤肉じゃが ⑥ニョッキ
- ⑦ポテトすりおろし入りパンケーキ、韓国風ちじみ

ごぼう

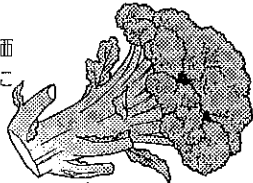
アクが強いので、切ったら水が酢水にさらしましょう。油を通すと甘味が増し、風味が引き立ちます。



- ①きんぴらごぼう
- ②ごぼうごま和え
- ③ごぼうサラダ
- ④かやくごはん
- ⑤豚汁
- ⑥ごぼうスティックやわらか煮

ブロッコリー

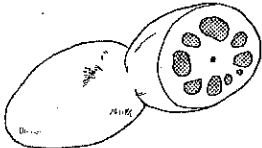
つぼみよりも茎の方が栄養価が高いので、炒めものなどに利用してみましょう。



- ①茹でブロッコリー (そのまま)
- ②ブロッコリーひき肉あんかけ
- ③ブロッコリーとえびの華風炒め
- ④ブロッコリーのペンネ
- ⑤ブロッコリーのグラタン
- ⑥ブロッコリーベニエ (フランス風天ぷら)

れんこん

日本では穴があいているので、先が見通せる=縁起のよい食材とされています。



- ①れんこんのはさみ揚げ (肉やえびなど)
- ②れんこんきんぴら風
- ③れんこんサラダ
- ④れんこんスープ (すりおろし)
- ⑤れんこん天ぷら

春菊

肉や魚など脂質の高い食材と一緒に摂るとカロテンの吸収がよくなります。



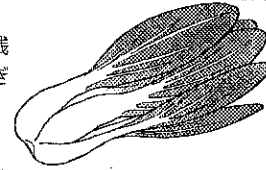
- ①春菊とツナしょうゆマヨ和え
- ②春菊のり和え ③草もち
- ④春菊と油揚げの炒り煮
- ⑤春菊天ぷら

秋

主な料理

チンゲン菜

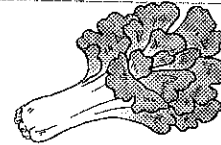
加熱してもよい歯ざわりが残る野菜ですが、火の通しすぎには注意しましょう。



- ①チンゲン菜と豚肉の香味塩炒め
- ②チンゲン菜とえび華風炒めあんかけ
- ③チンゲン菜ナムル
- ④チンゲン菜ゆず風味おひたし
- ⑤チンゲン菜とじゃこのチャーハン

舞茸

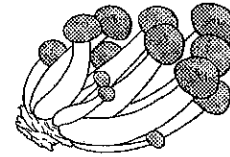
たんぱく質分解酵素を多く含むので、肉をやわらかくすることができます。



- ①舞茸ごはん
- ②舞茸ほか、きのこ炒り煮
- ③白身魚のきのこソースかけ
- ④舞茸天ぷら ⑤舞茸の吸いもの

しめじ

実はしめじは正式名称ではなく、「しめじ」で流通しているのは「ひらたけ」というきのこです。



- ①しめじごはん
- ②しめじ入りうどん
- ③大根としめじ煮
- ④しめじとごぼう、鶏肉味噌風味サラダ
- ⑤豚肉ソーテーのしめじあんかけ

りんご

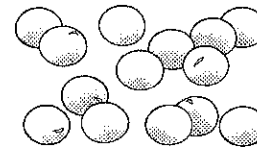
そのまま食べるほかにも、お菓子やサラダなど様々な楽しみます。



- ①さつまいもとりんご甘煮
- ②豚肉ソーテーのアップルソースかけ
- ③りんごケーキ ④フルーツきんとん
- ⑥りんごジャム ⑥カレーの隠し味

大豆

大豆が含むたんぱく質は、肉よりも脂質が少なく低カロリーです。



- ①大豆五目煮
- ②大豆と野菜のかき揚げ
- ③呉汁 ④大豆胡麻味噌煮
- ⑤ビーンズサラダ
- ⑥ポークビーンズ

さんま(秋刀魚)

秋はさんまの脂が20%を超え、最もおいしい季節です。



- ①塩焼き
- ②さんまの筒煮 (圧力鍋で軟らかく)
- ③さんまフライ ④さんま蒲焼風
- ⑤さんまと野菜のさつま揚げ
- ⑥さんましそ巻き揚げ

秋さば(秋鯖)

脂がのっけていて最もおいしい時期です。えらが鮮紅色で体にはりがあるものを選びましょう。



- ①さばの塩焼き ②味噌煮
- ③揚げさばみぞれ煮
- ④さばの甘酢かけ
- ⑤さばの野菜あんかけ
- ⑥さばの柚香焼き

さけ(鮭)

秋になるといっせいに川をのぼってくるさけは、胃腸を快調にするビタミン類が豊富です。



- ①チャンちゃん焼き
- ②さけフライタルタルソースかけ
- ③さざれ焼き ④照り焼き
- ⑤ムニエルレモンかけ
- ⑥さけのマリネ