

えいようかつうしん



令和 元年 秋号

朝夕は涼しくなり、過ごしやすい季節になりました。秋と言えばやはり「食欲の秋」美味しい物がたくさんあり、食べ過ぎが気になりますよね。今回は嫁に食べさせるのもったいない(?)秋ナスと、健康管理に欠かせない発酵食品についてご紹介します。

秋ナスについて

秋は夏に引き続き茄子がおいしい季節。
実は6~8月に収穫する夏ナスと9~10月に収穫する秋ナスは同じ品種。

秋ナスは収穫時期の天候が夏場と異なり、気温が下がって直射も弱まります。そのため皮がやわらかく食べやすい特徴を持ちます。
また、夜と日中の温度差により旨味や甘味が濃くなります。

<秋ナスのおすすめ料理>

焼き茄子や天ぷら、揚げ浸しがオススメ。
サッと炒める味噌炒めなども水分が多いため適しています。

焼かずに作るお手軽調理法として・・・

電子レンジで作る焼き茄子の作り方

～材料 3人分～

ナス 1本

細ネギ

鰹節

生姜

合わせ調味料

だし 大さじ3

醤油 大さじ1

みりん 大さじ1

- 1) ナスは皮をむき、細ネギは刻んでおく
- 2) 1のナスをラップで包み600wのレンジで約3分加熱する
- 3) 2のナスを手で縦に割いておき(味が良く浸み込む為)、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷ます
- 4) 合わせ調味料・鰹節・生姜・ネギをお好みでかける

※注 合わせ調味料はだし・醤油・みりんを鍋に入れ火にかけて作りますが、めんつゆを代用してもOK。

合わせ調味料にすりおろした生姜とニンニクを入れて軽く炒め、ごま油を加えてもオススメ。



発酵食品



発酵食品とは？

微生物がたんぱく質や糖質を分解して生成される食品のこと

人間が食べられるものを作る菌の働きを発酵と呼び

- ✦ おいしさが増加する
 - ✦ 保存性が高くなる
 - ✦ 整腸作用
 - ✦ 免疫機能の増加
 - ✦ 抗酸化作用
- などの効果が期待できます。

<発酵食品に関わる微生物>

- 1) 麹菌などの「カビ」
- 2) 乳酸菌などの「細菌」
- 3) 天然酵母などの「酵母」



例えば鰹節の中でも、カツオを煮詰めて煙でいぶした「荒節」に鰹節菌を付け発酵させた「枯節」は発酵食品です。

食品によって発酵の仕方は異なり、単独の微生物の働きで作られたり、複数の微生物の働きで複雑な風味が作られるものもあります。

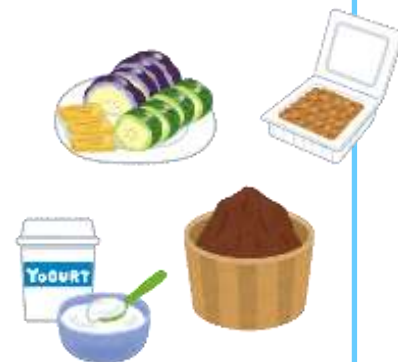
主な発酵食品

調味料・・・醤油、味噌、みりん、酢

ごはんのおとも・・・納豆、鰹節、ぬか漬け、キムチ、塩辛

乳製品・・・ヨーグルト、チーズ

飲み物・・・甘酒、日本酒、焼酎、ビール、ワイン、紅茶



～～発酵食品の摂り方のポイント！～～

- 一度にたくさん食べるのではなく、日々の献立に工夫して取り入れましょう！
- 醤油や味噌等は塩分が多い為、摂り過ぎには注意しましょう。
- アルコールの摂取は注意が必要です。
- みりんは本みりんならば発酵食品ですが、みりん風調味料は異なります。
また、キムチやぬか漬けも日数をかけず発酵させていない場合もあるのでご注意を。