

【依頼元】info@ryouseikai.jp  
医療法人良整会よしのぶクリニク

【発行元】info@kg-sport.com  
株式会社K A G O食スポーツ

## 実りの秋！旬の食材を食べよう

気候も落ち着いてきて、過ごしやすい季節となりました。秋を表す言葉はいくつかありますが『食欲の秋』という言葉があるように食べ物を美味しくいただける季節です。きのこ狩りや梨、ぶどう狩りなどのイベントに出かけて身体も心もリフレッシュして秋の味覚を味わってみてはいかがでしょうか。



見た目が「かに」に似ていることからその名が付いたと言われる『がね』  
地域によって味付けや具材、衣が異なるのも魅力の1つです。色々な地域の『がね』を食べ比べて郷土料理を味わってみるのも良いでしょう。

### 秋の味覚～野菜、魚、果物～



#### きのこ類

水溶性食物繊維が豊富  
便秘予防、血糖値急上昇を抑えてくれる



#### さつまいも

ビタミンC、βカロテンが豊富  
美肌効果が期待できる。



#### さつまいも

ビタミンC、βカロテンが豊富  
アンチエイジング効果、便通にも◎



#### サンマ

オメガ3(DHA,EPA)が豊富  
生活習慣病の予防に役立つ



#### 牡蠣

亜鉛の含有量は食材No.1  
新陳代謝、免疫力アップに効果大



#### カツオ

ヘム鉄(動物性)が豊富、特に『秋カツオ』  
栄養満点！貧血予防に◎



#### ぶどう

ポリフェノールは皮も、身もたっぷり  
老化防止や免疫機能低下を守ってくれる



#### 柿

ミネラル(特にカリウム)が豊富  
むくみや高血圧の改善、予防にオススメ



#### 梨

甘いけどカロリーは低いのが嬉しい  
果肉の88%が水分。乾燥対策に

その他、栗、カボチャ、銀杏、鮭なども旬の食材です。

★露地栽培の新生姜も秋が旬。発汗を促すジンゲロールを摂り身体を温める事で冷え性の改善に貧血冬に備えて体をしっかり温めましょう！



### 今月のレシピ

歯ごたえがクセになる

きくらげ入りがね  
(さつまいもの天ぷら)



#### 材料(8~10ヶ分)

さつまいも	200g(1本)
人参	50g
ニラ	30g
きくらげ(乾)	1個
玉ねぎ	1/2個
☆小麦粉	100g
☆もち米粉	50g
☆砂糖	40g
☆卵	1個
☆薄口醤油	大さじ1.5
☆塩	ふたつまみ
☆水	80cc程度
サラダ油	適量

#### 作り方

- 1 きくらげは水で戻し、せん切りにしておく
- 2 さつまいもはとこどこを残して皮を剥き、5mm角×7~8cmの細切りにする。ボウルに水を張り、さつまいもが完全に浸るようにならしてざるに開ける。
- 3 人参は皮を剥きさつまいもより短めの2~3cm、ニラは7~8cmの長さに、玉ねぎはスライスする
- 4 ボウルに1,2,3と水以外の材料を加えながら衣が具にまとわりつく感じになるまで混ぜる。
- 5 鍋にサラダ油を3cm以上の深さまで入れて170度に熱する。
- 6 木杓子で具をすくい、横長にカニの姿のように形をととのえる。  
菜箸で奥に押すように鍋に落とし、2,3分で裏返し、さつまいもの甘い匂いがして全体がきつね色になったらとり上げる。