

食欲の秋!

きのこを食べてよう

秋になると食べたくなるおなじみ食材といえ
ば「きのこ」。低糖質、低カロリー、食物繊維
豊富とあって、健康やダイエットを気にする
人にも頼もしい味方。最近ではきのこ鍋人気
もすっかり定着したようです。

秋が旬なのは松茸。この時期、秋雨のおかげ
ですぐすくと育ちます。ちなみにそれ以外の
市販のきのこはほぼ工場で作られており、実
は品質は年中安定しています。きのこをおい
しく食べるコツは次の通りです。

●洗わない

風味が損なわれやすいので、市販のきのこは
基本的に洗いません。石づきを落としたり、
水で濡らしたキッチンペーパーなどで優しく
汚れをぬぐいましょう。

●「金気を嫌う」

昔からきのこは「金気を嫌う」と言われ、酸
化を誘う鉄の包丁とは相性×です。まいたけ、
しめじなどを小さく分けるときは、なるべく
手でさいてください。



きのこ鍋に挑戦

しめじ、しいたけ、えのき、まいたけ……。お好み
のきのこで秋の味覚鍋を楽しみましょう。

中華風 豚バラ肉と一緒に 黒酢仕立てで

ベースは干しいたけのだしと鶏ガラスー
プ。酒、しょうゆ、黒酢、ラー油、ごま油、塩で
味を調えて。



チンゲン菜が
オススメ

だし・しょうゆベース の鶏肉鍋

ベースは和風だし。しょうゆ、みりん、酒、塩
味で。鶏肉はモモ肉を一口大に。なめこも
相性○です。



ネギや白菜で
あっさり



暮らしのレシピ

秋鮭、根菜、きのこの オーブン焼き



旬の秋鮭をおいしくいただきます。根菜やきのこも一緒にオーブンへ。天
板ごとテーブルにサーブして、ダイナミックかつおしゃれにどうぞ。

▼材料(4人分)

- 秋鮭…………… 4切れ(400g)
- じゃがいも…………… 2個
- さつまいも…………… 1/2個
- にんじん…………… 1本
- 玉ねぎ…………… 1個
- マッシュルーム…………… 8個
- エリンギ…………… 1パック(100g)
- カッターチーズ…………… 80g
- フレッシュハーブ…………… お好みで適量
- レモン…………… お好みで適量
- ④ オリーブオイル…………… 大さじ4
- 粒マスタード…………… 大さじ1.5
- はちみつ…………… 大さじ2
- 塩・こしょう…………… 適量

▼作り方

【下準備】秋鮭、じゃがいも、さつまいも、に
んじんは一口大にカット。玉ねぎはくし形
に8等分する。マッシュルームは石づきを
落とし、汚れを除く。エリンギは石づきを落
としてから一口大に乱切りにする。

- ①耐熱容器にじゃがいも、さつまいも、にん
じんを並べ、ラップをして加熱する。600W
で5分弱が目安。
- ②大きめのボールに④を合わせ、よく混ぜ
る。
- ③②に秋鮭、玉ねぎ、マッシュルーム、エリ
ンギと①を加え、和えるように混ぜてなじま
せる。
- ④天板にオーブン用シートを敷き、③を並
べる。あえて整然と並べず、彩りよくミッ
クス感を出す。
- ⑤180度に予熱したオーブンに④を入れ
て約15分、その後、200度に温度を上げ
て約5分加熱する。
- ⑥火が通ったら取り出し、全体にカッター
チーズとフレッシュハーブを散らす。お好
みでスライスしたレモンを彩りに。

ポイント 根菜はこのほかに、れんこ
ん、かぼちゃも好相性。きのこはまいた
けでもOKです。

暮らしのヒント ● 自然の中へ、秋のおでかけ

知ってた? トレッキングやハイキングの違いとは

ハイキングは景色を楽しむために軽装で歩くこ
と。登山は登頂を目指す山登り。トレッキング
はその中間で、登頂を目指さなくてもいい山歩
きです。ちなみに、ピクニックは屋外で食事を
すること。そろそろおでかけが恋しい頃では?
この秋はぜひ人の少ない大自然の中で、マス
クをはずして深呼吸を。



暮らしのワンポイント

寒くなる前に考えておきたい、「家」の断熱

まるごと断熱リフォームとは?

住まいの断熱、新築時に検討するのは当たり前ですが、今お住まいの家のこ
ととなるとあきらめている方が多いようです。断熱は、実はリフォームで後から
簡単に実現できます。壁材を外張りしたり、窓を二重窓に変更したり、さらには
床や天井の見直し等、家屋の状態に合わせた断熱方法があります。冬は
ポカポカ、夏には涼やかな断熱住宅をぜひご検討ください。