

# 旬の食材を つけたレシピ

～ 秋 ～

2012 vol.7



今回は旬の食材のしめじやさつまいもを使ったレシピをご紹介します。

- ◆しめじは、「香り松茸、味しめじ」と言われるように、旨味成分が多く含まれています。栄養面では、ビタミンDが豊富なのでカルシウムの吸収を助けて、骨や歯の形成に働く他、ローカロリーなので体重を気にされている方には心強い味方ですね。
- ◆さつまいもは糖質を多く含む一方、代謝を助けるビタミンB1も比較的多いので、効率的にエネルギーを燃焼します。また、腸をお掃除してくれる食物繊維や、美肌効果・細胞の老化を防いでくれるビタミンC・ビタミンEも含まれます。お子さんのおやつやティータイムにいかがでしょうか。

## 【鮭の酒粕みそ汁】6人分 (1人分:約209kcal)

- |        |        |                 |     |
|--------|--------|-----------------|-----|
| ☆ 生鮭   | … 3切れ  | 皮と骨をとり除き、1口大に切る | } A |
| ☆ しめじ  | … 1袋   | ほぐす             |     |
| ☆ 人参   | … 1本   | いちよう切り          |     |
| ☆ 大根   | … 1/8本 | いちよう切り          |     |
| ☆ さといも | … 5個   | 1口大に切る          |     |
| ☆ ごぼう  | … 1/2本 | ささがき            |     |
| ☆ 油揚げ  | … 1枚   | 油抜きして短冊切り       |     |
| ☆ ねぎ   | … 1本   | 小口切り            |     |

- ☆ 酒粕 … 140g
- ☆ だし汁 … 1,500ml
- ☆ 味噌 … 140g

調理時間:約25分

## ～ 作り方 ～

- ①かつお節や昆布等でだし汁をつくる。(だしパック等でもOK)
- ②材料を切り、Aを①のだし汁に入れて煮る。
- ③沸騰したら、鮭を入れる。
- ④材料に火が通ったら油揚げを入れ、溶けやすいようにちぎりながら酒粕を入れる。
- ⑤味噌で味を調える。
- ⑥盛り付けてから、ねぎをのせる。



～盛り付けイメージ～

## 【さつまいもペースト入りアップルパイ】8人分 (1人分:約297kcal)

- |            |        |     |
|------------|--------|-----|
| ☆ りんご      | … 2個   | } A |
| ☆ レモン汁     | … 大さじ1 |     |
| ☆ はちみつ     | … 大さじ3 |     |
| ☆ 三温糖      | … 大さじ3 |     |
| ☆ 白ワイン     | … 50ml |     |
| ☆ 水        | … 50ml |     |
| ☆ シナモンパウダー | … お好みで |     |

- |            |               |     |
|------------|---------------|-----|
| ☆ さつまいも    | … 1/2本(約150g) | } B |
| ☆ バター      | … 10g         |     |
| ☆ 牛乳       | … 大さじ2        |     |
| ☆ コンデンスミルク | … 大さじ2        |     |

- ☆ 冷凍パイシート … 4枚
- ☆ 卵黄 … 1個分

調理時間:約45分

## ～ 作り方 ～

- ①耐熱皿にAを入れる。
- ②りんごの皮をむき、8等分のくし型に切り、①の皿に並べる。
- ③ふんわりとラップをかけて600wで5～6分加熱する。
- ④りんごが透き通った状態になったら取り出し、お好みでシナモンを加えて粗熱をとる。
- ⑤さつまいもの皮をむき、1口大に切って茹でる(電子レンジでやわらかくしてもOK)。
- ⑥お湯を切り、熱いうちにさつまいもをつぶしてBを加えてペースト状にする。
- ⑦パイシートのまわり(約1cm)に卵黄をぬり、⑥のさつまいもペーストをしき、その上に④のりんごを並べる。
- ⑧⑦の上にかぶせるパイシートに切り込みを入れて(まわり約1cmは残す)かぶせ、フォークでおさえる。
- ⑨表面全体に卵黄をぬる。
- ⑩200℃のオーブンで約20分焼く。



～盛り付けイメージ～

※食品の出荷制限及び摂取制限等、食品の安全に関する情報は県や農林水産省等のホームページで詳しくご覧いただけます。

【問い合わせ】(公財)福島県労働保健センター(担当:保健指導課 渡辺 安齋)  
〒960-0114 福島市冲高字北貴船1-2 TEL:024-554-1133 FAX:024-554-5188