

## 霜降

### ◆◆◆ 霜始降

『しも はじめてふる』 10月23日～27日頃

文字どおり、霜が初めて降りる頃。昔は霜も、雨や雪のように空から降るものだと思われていたようです。足元から徐々に冷えてくる時期です。

- ・三色そぼろご飯
- ・ポトフ



### ◆三色そぼろご飯

材料 ホウレンソウ・卵・鶏ひき肉・生姜

- ① ホウレンソウをゆで、小さく刻み、醤油と鰹節で味をつける。
- ② 卵は、醤油と砂糖で少し甘い煎り卵にする。
- ③ 生姜のみじん切りをごま油で熱し香りがしたところに、鶏ひき肉をいれそぼろ煮に。醤油とみりんで味をつける。
- ④ 皿にご飯を盛り、その上に三色をバランスよく盛り付ける。

### ◆ポトフ

材料 ジャガイモ・タマネギ・ニンジン・キャベツ・黒豚ソーセージ

- ① ジャガイモ・タマネギ・ニンジンは大きく切る。キャベツも大き目に。
- ② 水に①の材料を全て入れる。
- ③ コンソメと塩で薄く味を調える。

### “ポトフ”

ポトフは、フランスの家庭料理。「火にかけた鍋」の意味があります。森で火を焚いて料理をするには、もってこいの料理、もちろん森では、薪と羽釜を使いコトコト煮込みます。

一般的には、牛肉と大きく切った野菜をじっくり煮込んだ料理ですが、今回は牛肉の代わりに、黒豚のソーセージを入れてみました。

### “キャベツ”

年に3回ほど出荷される時期があります。

もっとも甘みを出すのがこれからの季節です。

ビタミンCが豊富なキャベツは、風邪予防・疲労回復・肌荒れの改善などに効果が。ビタミンKも多く含まれ、骨の形成を促す働きも。

キャベジンと呼ばれるビタミンUは、胃や十二指腸を守る働きがあり、潰瘍の予防に高い効果があると言われています。

霜降

◆◆◆  
雲時施

『こさめ ときどきふる』 10月28日～11月1日頃

時雨は、晩秋から初冬にかけて降るにわか雨。冬野菜の先陣をきって  
白く丸いカブが店頭に並び始めます。

### ・いろいろきのこ pasta

#### ◆いろいろきのこ pasta

材料 シイタケ・シメジ・マイタケ  
エノキ・エリンギ・オクラ  
ニンニク



- ① きのこ類はそれぞれ食べやすい大きさに切る。  
オクラは塩もみしてから、あらみじん切りに。ニンニクもみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルをしき、みじん切りしたニンニクを入れる。  
ニンニクの香りが立ったところで、きのこ類とオクラを入れ、塩と少々のかしょう  
で軽く味をつける。全体に火がとおったら、ゆでたパスタを入れ、具とパスタを  
からめ、最後に味をととのえる。

◎オクラのネバネバ感がパスタと具材をまとめてくれます。

◎秋野菜の揚げマリネ（P2 参照）と一緒にいただきました。

### “きのこ”

シイタケには、不溶性食物繊維が多く、胃や腸の中で水分を吸収して大きく膨らむことで、腸の働きを活発にするという効果があります。

便秘の予防や改善に効果的な食材です。

また、体に有毒な物を一緒に排出してくれる働きもあります。

乾燥させて「干しシイタケ」にすることにより、旨みや香りが強くなり、だしとしても重宝され、シイタケ自体も美味しくなります。

森の中でシイタケを育てて5年になります。秋になると、「もうすぐかな?」「昨日の雨で少し大きくなったんじゃない?」と、子どもたちも楽しみにしています。秋ならではの食材ですが、その一方でシイタケは森の生態系を支える分解者でもあります。朽ちたシイタケのほだ木は、森の隅にまとめられ、カブトムシの産卵場所に。やがてそこも、シイタケ菌たちにより、土に戻るのです。

“食べる”という意識から自然の恵みを“いただく”という意識へ。

食べものも、さまざまな生きものにつながっているということ。

自分たちの身近で、出来ることからはじめていきたいです。

霜降

◆◆◆  
楓蔦黄

『もみじつた きばむ』 11月2日～6日頃

読みどおり、もみじや蔦が紅や黄色に色づき始める頃、紅葉の季節到来です。  
ちなみに、山全体が彩られることを「山粧う（よそおう）」といいます。

- ・ サツマイモのさつま揚げ
- ・ ニラ玉



### ◆サツマイモのさつま揚げ

材料 シイラのみれ・サツマイモ・ニンジン

- ① サツマイモ・ニンジンは5mm角くらいに切る。
- ② ①とみれをよく混ぜ合わせて、油で揚げる。

※根菜類などを入れる時は、あらかじめ茹でるなどして、火をとおしておくとお箸の柔らかいさつま揚げができます。

### ◆ニラ玉

材料 ニラ・卵

- ① ニラは噛みやすい短めの長さに。
- ② 卵をほぐして、切ったニラを混ぜ、醤油・砂糖で味をつける。
- ③ フライパンに油をしき、ポロポロとなるまで炒める。

葉ニラ



黄ニラ



花ニラ



◎キュウリの塩昆布あえ、ご飯と一緒にいただきました。

## “ニラ”

「葉ニラ」「黄ニラ」「花ニラ」の三種類があります。

ニラのおいしさの素、アリシンはビタミンB1の吸収を助け、疲労回復や滋養強壮、血行促進や冷え性の改善にも効果があるとされています。

βカロチンやビタミンも豊富で、生活習慣病の予防に貢献する緑黄色野菜です。ニラと卵は相性もよく、合わせることでビタミンB1をより効果的にし、疲労回復効果が期待できます。

選ぶ際は、葉が濃い緑色で、手に取った時にピンと張りのあるものがよいとされています。