

渥美半島 大地と海の恵み 19

農政課 ☎23-3517

秋野菜で夏バテを解消し、冬に備えよう！

秋野菜は繊維質に富み、カリウムやビタミン類などの栄養素も多いため、夏に疲れた胃腸の調子を整えて、冬に向けての風邪予防や美肌効果が見込める優れたものです。

今回はそんな秋野菜から、サツマイモとキノコを使ったレシピをご紹介します。



【サツマイモとキノコ的美腸グラタン】

【材料(2人分)】サツマイモ200g、キノコ(エノキ、エリンギ、マイタケなど)合わせて150g、豆乳200ml、酒粕大さじ2、白味噌大さじ2、小麦粉大さじ2、バター10g、とろけるチーズ30g、パン粉大さじ2

- ① サツマイモを5mmの角切りにし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ② オーブンを200℃に予熱する。
- ③ キノコを食べやすい大きさに切り、熱したフライパンにバターを入れて溶かし、中火で炒める。キノコがしんなりしたら弱火にして、小麦粉を入れて粉っぽさがなくなるまで1分ほど炒める。

④ あらかじめ豆乳に酒粕と白味噌をよくかき混ぜて溶かしておき、③に少しずつ加え、とろみがつくまでよくかき混ぜる。

⑤ ④をグラタン皿に入れ、とろけるチーズ、パン粉の順に乗せ、予熱したオーブンで10～15分焼く。

◆調理のポイント

先に具に火を通しておくことで、オーブンで焼く時間を短くできます。具材と調味料を加える際には、しっかり溶けるように混ぜましょう。オーブンで焦げ目がつくまで焼くとおいしくいただけます。

◆野菜の特徴

サツマイモには食物繊維が多く含まれ、整腸作用があります。冷蔵庫に入れず常温で保存しましょう。サツマイモに含まれるビタミンCは熱に弱いのですが、でんぷんが熱から守ってくれるため、効果的に取ることができます。キノコは不溶性食物繊維が豊富で、腸内に残る食べかすや腸内細菌を掃除してくれます。余分な脂質を吸着し、体外にすっきりと排出してくれる効果もあります。(レシピ作成者 ベジエール渥美 中神ルミ子)



今月の花

10月の

渥美半島の花と鉢花

バラ

(花/出荷時期:1年中)

花ことば

美・愛情

世界中で愛される花の女王で美しい形と香りが魅力的。県内2位の生産量で1000万本が出荷されています。

花



オリーブ

(鉢花/出荷時期:1年中)

鉢

花ことば

平和・知恵

豊穡、富の象徴とされているモクセイ科の常緑高木です。果実はオリーブオイルやピクルスに利用されます。

