

食欲の秋に食べたい秋の味覚 管理栄養士の健康レシピ

☐問い合わせ
健康長寿課 ☎内線227



こんにちは、管理栄養士の徳田です。
季節はすっかり秋ですね。秋になると様々な食べ物が旬を迎えます。
今回は旬の食材をたっぷり使ったシチューのご紹介です。
秋の味覚を味わいましょう。

作り方

「鮭とさつまいもの クリームシチュー」

◆材料2人分

生鮭	2枚
さつまいも	小1/2本
玉ねぎ	1/2個
ブロッコリー	小1/2株
しめじ	1/2株
サラダ油	小さじ2
バター	20g
薄力粉	大さじ1
牛乳	300cc
みそ	大さじ1

*1人分417kcal 塩分1.5g 野菜量150g

- 1 バターは600wの電子レンジで30秒加熱し、溶かす。小麦粉を加えて混ぜておく。
- 2 鮭は4等分に切り、骨を除く。
さつまいもは厚さ1cm程度のいちよう切り、
たまねぎは薄切りにする。ブロッコリーは子
房に分ける。しめじは石突をとり、ほぐす。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、さつまいもを
両面こんがり焼く。
- 4 たまねぎ、しめじを入れ炒める。
- 5 ブロッコリーと鮭を入れ、牛乳を入れて煮る。
鮭に火が通ったらみそを溶く。
- 6 ①を入れ混ぜ、とろみがついたらできあがり。

POINT

秋鮭

秋になると産卵のために故郷の川に戻ってくる鮭のことを秋鮭と呼びます。9～10月頃が特にたくさん出回る時期です。さっぱりとした味わいが特徴で、蒸し料理やムニエルやフライなど油を使った料理に向いています。鮭にはタンパク質やビタミンD、ビタミンB12が豊富に含まれます。また、血液をサラサラにしたり、認知症予防に効果があるといわれているDHA、EPAも含まれています。

さつまいも

食物繊維が豊富に含まれています。ヤラピンという成分が排泄を助け、便秘を防いでくれます。ビタミンCはみかんに匹敵するくらい豊富で、加熱しても壊れにくい形で含まれています。また、カリウムやカルシウム、リン、鉄、カロテン、ビタミンB1、B2なども豊富に含まれています。

しめじ

一年中出回っていますが、天然の物は9～11月が旬です。食物繊維やビタミンB群、ビタミンD、カリウムが豊富です。また、肝臓の働きを助けるオルニチンが豊富で、シジミの5～7倍含まれているそうです。



徳田管理栄養士