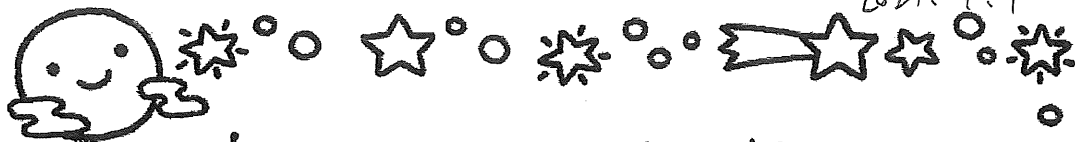


2021. 9. 1



きょうはくたより



NO.5

日中はまだ暑い日が続いていますが、朝晩だいぶ過ごしやすくなりました。

気温が下がるとつれ、食欲も増えてきます。これから芋やきのこ、梨などが旬を迎えます。秋の味覚を楽しみましょう。



十五夜とは...

旧暦八月十五日の夜は十五夜と呼ばれ、一年で最も美しい満月「中秋の名月」といわれています。欠けたところのない満月は農作物の実りが豊かなことの象徴であり、十五夜は五穀豊穡を祝い、秋の収穫を感謝する日でもありました。十五夜の日(9/21)のおやつにかぼちゃ団子を提供します。十五夜のお目様に見立てた黄色くて丸いお団子です。見て楽しい、食べておいしい十五夜の特別メニューです。



かぼちゃ団子(4人分)

材料	*白玉粉 200g	*きなこ	適量 (1:1)
	*絹とうろ 75g	*さじ	
	*かぼちゃ 80g		

- ① かぼちゃは皮をむき、柔らかくなるまでゆでる。熱いうちにつぶしておく。
- ② ボウルに白玉粉、とうろ、つぶしたかぼちゃを入れ、水(分量外)を加えながら耳たぶくらいの固さになるまでこねる。
- ③ ②を(口大に)丸め、真ん中を指で押し上げて平ませる。
- ④ 鍋に湯を沸かし、白玉を入れ、浮いてきたら冷水にとる。
- ⑤ きなこと砂糖を同量混ぜて、水気を切った団子にまぶす。



意外と和食好き!

カレーやハンバーグなどの定番メニューも人気ですが、お魚や煮物などの和食もよく食べてくれます。特におみそ汁やすまし汁は、9月が交かいていて、うまみたっぷりの人気メニューです。これから秋冬に向けて寒くなりますが、身体が下がれば温かいおいしいおつゆを提供したいと思っています。

おみそ汁の
オススメ具材

- ⊗ 切干大根 ... 生の大根に比べ、栄養成分が本格的に濃縮されます。カルシウム、鉄分、食物繊維などが豊富。
- ⊗ 厚揚げ ... たんぱく質が豊富に含まれます。またミネラルもバランスよく含み、骨や歯の材料になるカルシウムも多く含まれます。