



10月



あき しょくよく あき  
の秋 = 食欲の秋?

収穫の秋！スポーツの秋！もあいますが…やはり食欲の秋ですよ～！  
秋には、様々な食べ物が実りの時を迎えます。夏バテした体の調子を整える  
ために、涼しくなった秋に食欲が増すこともあり、「食欲の秋」と言われています。



「きな粉蒸しパン」が10月4日に登場します♪

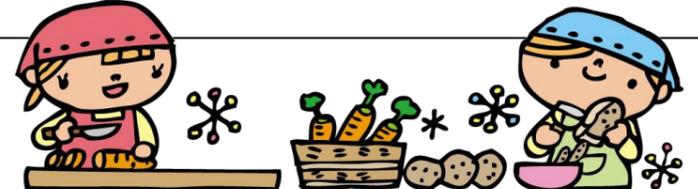
材料	1人分
薄力粉	20グラム
ベーキングパウダー	0.6グラム
きな粉	2グラム
砂糖	7グラム
調整豆乳	19グラム
水	適量

- 【作り方】
- ① 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるいにかける。
  - ② ボールに豆乳、砂糖を入れて混ぜ、  
①ときな粉を加えて混ぜ合わせる。  
※固さの調整に水を適量加えても良い。
  - ③ パットに流し入れ、沸騰した蒸し器で20分くらい蒸す。

豆乳で作る  
レシピだよ～



た もの かわ  
食べ物の「皮」



野菜や果物の「皮」には虫や鳥などから身を守る役割がありますが、β-カロテンなどのビタミン類や渋み・香りの素も多く含まれていると言われています。

かわ  
「皮」つきのまま、食べる？ 食べない？

「皮」をむいて食べるのは、農薬などが付いている心配があるから、硬いからなど、様々な理由があるようです。一般的に「皮」が分厚い・毛が多い場合は、消化できない食物せんいが多く含まれているのでむいた方が良さそうです。

また、じゃが芋の「皮」が緑色になっている場合は、ソラニンなどの天然毒が多く含まれている状態です。加熱しても含まれている量が減らない為、芽があれば芽とその周りを取り除き、緑色の部分を分厚くむきましょう。十分に取り除けない場合や緑色になってしまった芋は食べないようにしましょう。



かわ た  
どのようにして「皮」も食べている？

しっかり洗うことで安全に配慮する、ゆでるなどの加熱をすることで食べやすくして「皮」も食べています。身近な例では、れんこんやかぼちゃの「皮」は薄いのので煮て食べる、りんごやオレンジなどは「皮」つきのままジャムに加工するなどがあります。最近では、「皮」つきのまま食べられるぶどうなども売られています。



☆「皮」の部分に栄養が豊富に含まれていると言われていますが、食べ過ぎには注意しましょう。  
※次回の掲載は、12月を予定しています。