



食育だより



2020年10月

季節の食材『きのこ』

うま味たっぷりで栄養豊富な「きのこ」。香りや食感がよく、炒め物や煮物、鍋物など様々な料理で楽しめます♪



「きのこ」は洗う？

きのこを水で洗うと食感が悪くなり、香りと風味が損なわれてしまいます。気になる汚れがある場合は清潔な布巾やキッチンペーパーで拭き取って使用しましょう。

どうやって保存するの？

きのこは湿気に弱いのでラップなどで包み密閉して野菜室で保存します。3日以内に食べきれない場合は小さめに切って密閉袋に入れて、冷凍保存しましょう。(保存期間は1カ月程) 冷凍したきのこを使用する際は解凍してから使用すると旨味が細胞内の水と一緒に溶けだしてしまうため凍ったままスープや炒め物、煮物に加えましょう。

季節の食材『柿』



柿には「甘柿」と「渋柿」があります。渋柿は渋ぬきをするか、屋外につるして乾燥させ干し柿として食べられます。

富有柿 (甘柿)

- ・ふっくらと丸みがある
- ・果肉はやわらかで多汁
- ・10月下旬～12月中旬



蜂屋柿 (渋柿)

- ・釣鐘状でやや先が尖った形
- ・濃い橙色
- ・11月上旬～12月上旬



次郎柿 (甘柿)

- ・扁平な形が特徴的
- ・果肉はややかため
- ・10月下旬～11月中旬



市田柿 (渋柿)

- ・こぶりでやや縦長の形
- ・あめ色
- ・11月上旬～11月中旬



(出典： 高橋書店 からだに美味しい野菜の便利帳)

編集/発行



～食文化の未来を考える～

株式会社アイコーメディカル