

# 天寿荘ヘルパー便り



2024年 10・11月発行 312号

文責 天寿会 訪問介護課  
武富里美<74-3101>

## 「旬の野菜を食べよう！」

### <秋に旬の主な野菜の選び方>

・しいたけ…肉厚でカサがあまり開いていなく、  
カサの裏側が純白で軸が太くて短いものがおすすめです。

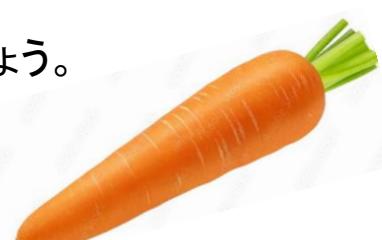


・ごぼう…新鮮さや風味を保ちたいなら泥付きを選びましょう。  
太さが均等でひげ根の少ないものがおすすめです。

・サツマイモ…皮の色が均一で鮮やかで、ツヤがあり、  
表面に凹凸や傷、  
斑点がないものを選びましょう。



・玉ねぎ…持った時にずっしりと重みを感じ、硬く締まっていて、  
茶色い皮がしっかりと乾燥し艶があり、  
傷が無いものを選びましょう。



・人参…全体的に赤みが濃く鮮やかで、表皮がなめらかなもの。  
切り口の軸の部分が小さいものが芯まで柔らかく美味しいです。

朝の空気に秋の気配が感じられる頃となりました。秋は、多くの作物が実り、気候も良くなります。気温が低くなると人の身体はエネルギーを溜めようと基礎代謝が高まり食欲が増すようになります。

そこで今月のテーマは「旬の野菜を食べよう！」です。

### ～旬(しゅん)の野菜とは～

●野菜には旬というものがあります。

旬とはその野菜をおいしく食べられる

時期の事を指します。旬の時期には、味がおいしくなる  
だけでなく含まれる栄養素の量もぐっと増えます。

旬の野菜を知って、おいしく健康な食生活を送りましょう。



秋を感じる、たっぷりきのこ餡でいただく秋鮭。

### <秋鮭のきのこあんかけ>

材料(2人分)

・鮭(切り身)2切れ(200g) ・しめじ1パック(100g)  
・生姜 1かけ ・塩コショウ 少々 ・薄力粉 適量  
・サラダ油 大さじ1 ・細ねぎ(きざみ)適量

#### ☆調味料☆

・酒 大さじ1 ・和風顆粒だし 小さじ1/2 ・砂糖 小さじ1/2  
・片栗粉 大さじ1/2 ・しょうゆ 小さじ1 ・水 150cc



#### ★作り方★

- ①鮭は3等分に切り、塩コショウを振って薄力粉を薄くまぶす。⑤キッチンペーパーでフライパンの汚れを拭き取り、サラダ油大さじ1/2を入れて中火で熱し、しょうが、しめじを入れてしんなりするまで炒める。
- ②しめじは根元を切り落としほぐす。生姜は千切りにする。
- ③ボウルに調味料を入れて混ぜる。
- ④フライパンに大さじ1/2を入れて熱し、①の鮭を入れて全体に焼き色がつくまで中火で焼く。一度取り出す。  
※少し蒸し焼きにするとしっかりと中まで火が通ります。
- ⑤調味料を再度混ぜて加え、とろみがつくまで混ぜながら煮る(きのこあんかけ)。器に鮭を盛りつけ、きのこあんかけをかけて細ねぎをちらす。