

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。



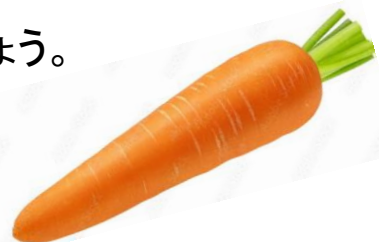
・サツマイモ…皮の色が均一で鮮やかで、ツヤがあり、
表面に凹凸や傷、
斑点がないものを選びましょう。



・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。気温が低くなってく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。
- 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中まで火が通ります。
- 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。
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。