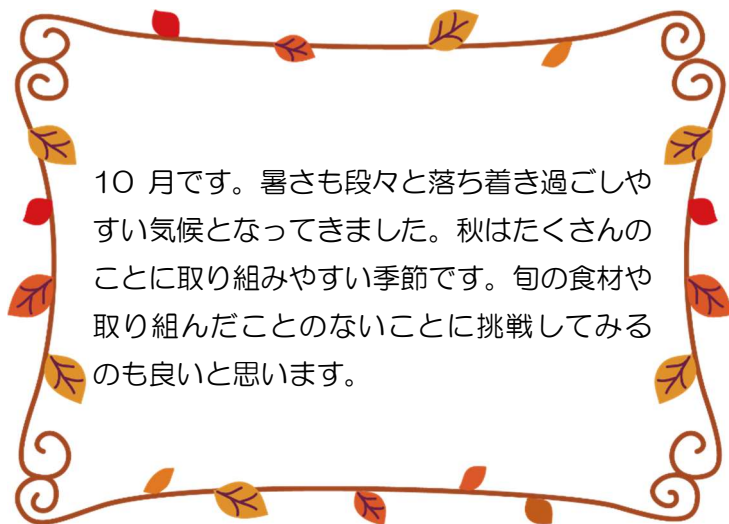




河北の食育だより



10月です。暑さも段々と落ち着き過ごしやすい気候となってきました。秋はたくさんのごことに取り組みやすい季節です。旬の食材や取り組んだことのないことに挑戦してみるのも良いと思います。



食欲の秋

秋には沢山美味しいものがあります。今回はお勧めの旬の食べ物とその食べ物の食材の選び方などを紹介します



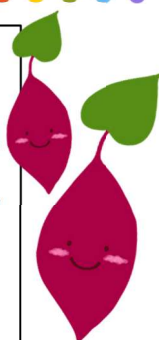
秋にはさつまいも、かぼちゃ、ごぼう、蓮根、人参、きのこ、柿、りんご、さんま、秋鮭などが旬の食べ物です。

おいしい食材の選び方



さつまいも

皮が鮮やかで傷がないものふっくらとして丸くなりすぎていないもの髭の堅いものや表皮の一部が黒くなっているものは避けましょう。そして持った時にずっしりと重みを感じるものが良いです。



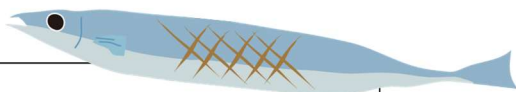
りんご

全体的に赤く、色むらがないものツヤのあるものを選ぶと甘みが強いとされています。また大きさの割に重みを感じるものはジューシーです。軸が太くしっかりとしているものを選びましょう。



さんま

頭が小さく胸が太いさんまを選びましょう。首元がふっくらとしているものは脂がのっている証拠です。特に肩の部分が出っ張っているものが良いです。うろこが残っているものが良いとされています。



きのこ

全体的にしまりがあり袋に水滴がついているものは避け、傘に丸みとハリがあり香りが良いもの傘が外側まで開いていないものを選びましょう。

