

九月 (長月)

旬の野菜をおいしく食べよう



ヘルシーの定番! 秋といえば
きのこ
を食べよう

昔は見つけることも困難でおおきな株を見つけたときには**天にも舞い上がる気持ち**から名づけられた舞茸や天然の本しめじなど貴重とされたきのこも栽培技術のおかげで今では1年中いろんな種類が出回っています。きのこは様々な料理に使えますね。干しいたけなどはもどした汁も立派な調味料になり、香りも豊かな野菜です。きのこは**水が嫌い**で汚れは濡れ布巾で拭き取るか、料理の直前にサッと洗いましょう。



●しめじ
味にくせがないので汁ものや炒めもの、パスタなどに使えます。



●しいたけ
サッと焼いたり、揚げると香りが引き立ちます。肉や油ともよく合います。



●えのき
茹でてぬめりをいかして納豆や大根おろしと和えたり、鍋によく合います。



●舞茸
歯ごたえがあるので炒めものや天ぷらにすると香りも楽しめます。



●エリンギ
歯ごたえと香りをいかして網焼きやパスタ、炒めものなどに合います。



●マッシュルーム
香りをいかしてサラダやスープ、煮こみ料理によく合います。

