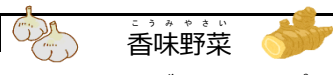
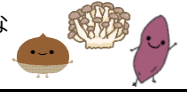




月	火	水	木	金	
（24日の続き）日本味めぐり～大分県～② そうです。今回は、国東市に伝わっているうどんを入れたけんちゃん汁にしました。大分県のとり天は、一般的なとり天ぶらとは異なり、しょうゆや酒、にんにくなどで下味をつけたとり肉にてんぷら粉をつけて油で揚げたものです。大分県では、から揚げと同じくらい日常的に食べられているそうです。 	6 十五夜 今年の十五夜は10月6日です。十五夜は野菜などを月に供え収穫に感謝する行事です。この日に見える月は「中秋の名月」と呼ばれ、1年で最も美しい月とされています。 	7 ナムル ナムルは韓国で定番の家庭料理で、もやしなどの野菜を塩やしょうゆ、ごま油で和えたものです。今日は、にらともやし、ハムを使ったにらのナムルです。	8 ひじき ひじきはカルシウムや鉄、ビタミン、食物繊維など、たくさんの栄養が詰まった食材です。今日はツナやキャベツ、にんじんと合わせてサラダにしました。残さず食べましょう。 	9 香味野菜 にんにく、しょうが、セロリやパセリなど料理に香りや風味を加えるために使う野菜を香味野菜といいます。今日はにんにくとしょうがを豚肉や厚揚げ、野菜と一緒に炒めました。 	10 目の愛護デー 10月10日は目の愛護デーです。ブルーベリーには目に良いといわれているアントシアニンが豊富に含まれているため、ブルーベリーのジャムをつけました。 
13 スポーツの日 	14 小松菜 小松菜にはカルシウムが豊富に含まれています。その量は、ほうれん草の約4倍にもなるそうです。カルシウムは成長期には欠かせない栄養素です。積極的に食べましょう。 	15 かぼちゃコロッケ 今日は、かぼちゃとじゃがいもを使用したかぼちゃコロッケです。味がしっかりついているので、小袋ソースはつきません。かぼちゃの甘さを味わいましょう。 	16 カリフラワー カリフラワーはブロッコリー同様に花が咲く前のつぼみを食べる野菜です。ビタミンCを豊富に含んでいます。サラダのほかにも、スープや炒めものにして食べてもおいしいです。	17 とり肉のハーブ焼き 粉チーズと「バジル」というハーブの一種を合わせ、とり肉にのせて、オーブンで焼き上げました。チーズの香ばしさとバジルのさわやかな風味がとてもおいしい一品です。	
20 わかめ本来の色 わかめは、海の中では「褐色」と呼ばれる濃い茶色のような色をしています。収穫後、お湯でゆでて加工することで、みなさんがよく知っている緑色になります。 	21 おなかがよくのは・・・ 体の調子が悪いと食欲がなくなってしまう。おなかグ〜となるのは元気の証拠。1日3回の食事をとることは、栄養をとるだけでなく、体のリズムをつくるのにも大切です。	22 秋味シチュー 今日のシチューは、さつまいもやくり、しめじなど季節の食材をたくさん使っています。秋の訪れを感じられる具たくさんシチューです。 	23 塩麹 麹と塩を混ぜて発酵、熟成させた日本の伝統的な発酵食品です。麹に含まれる酵素が、食材を柔らかくし、うまみを引き立ててくれます。今日は、あじを塩麹に漬けて焼きました。	24 日本味めぐり～大分県～① けんちゃん汁は大分県国東市の郷土料理です。全国的にはけんちゃん汁として知られています。汁の量が少ないとけんちゃん、汁の量が多いとけんちゃん汁と呼ぶ（続きは紙面上部②へ）	
27 納豆 納豆は粒の大きさによって大粒、中粒、小粒、極小粒、超極小粒に分けられます。今日の納豆は極小粒です。極小粒はかき混ぜやすく、粘りやとろみが出やすいそうです。 	28 むらくも汁 溶き流した卵が汁の中に薄く広がる様子が空にたなびく「群雲」のように見えることからついた名前です。片栗粉でとろみをつけた汁に卵を入れることできれいに仕上がります。	29 ラ・フランス 秋から冬にかけて旬を迎えるラ・フランス。日本では別名「西洋なし」とも呼ばれます。今日は生産量全国1位の山形県のラ・フランスを使ったゼリーです。 	30 ソテー ソテーはフランス語で油やバターで肉や魚、野菜などを炒める調理法やその料理のことです。今日は、ベーコンやキャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマンが入っています。	31 ハロウィン 毎年10月31日に行われているアメリカ発祥のお祭りです。かぼちゃをくり抜いて作るジャック・オー・ランタンを飾ることにちなんで今日はパンプキンポタージュにしました。 