

食欲の秋。旬の食材をたっぷり使用したメニューを紹介します。

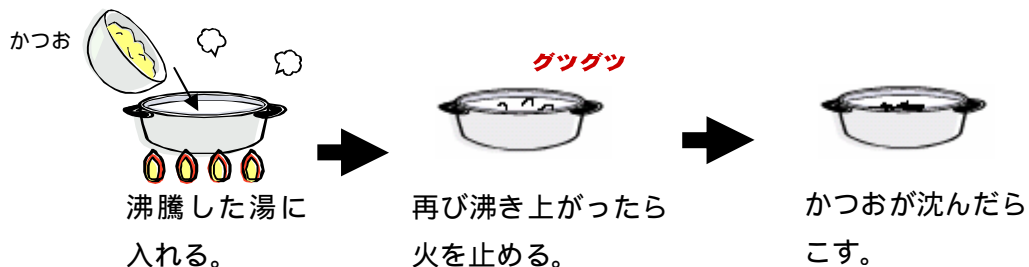
## 秋野菜の炊き合わせ

《材料4人分》

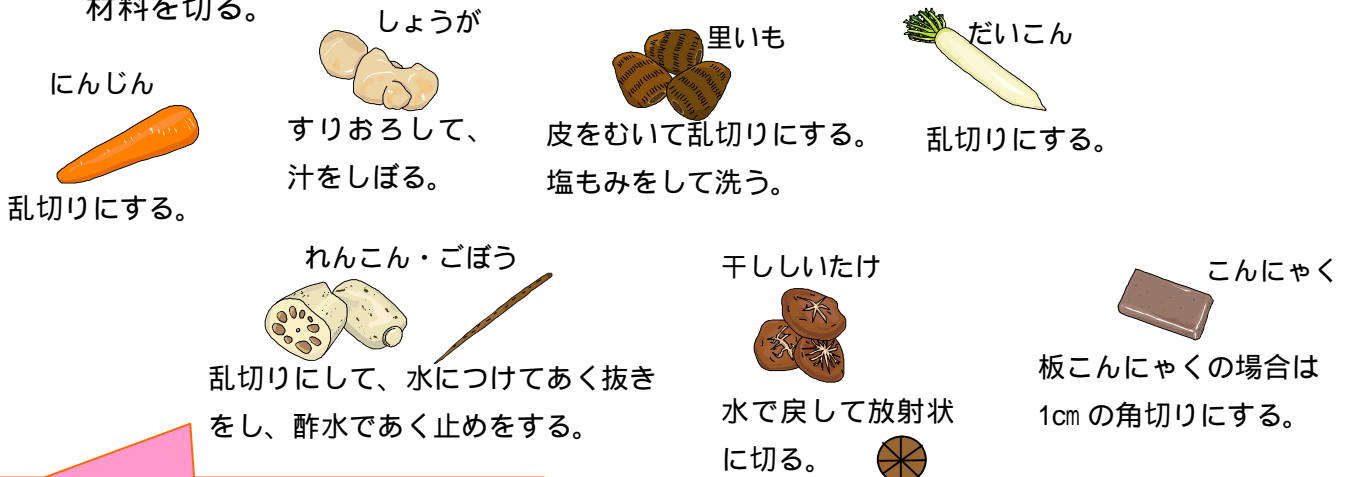
・鶏肉	40g	・ちくわこんにやく	80g
・しょうが	2g	(板こんにやくでもいいですよ。)	
・里いも	2個	・むき栗	40g
・だいこん	5cm	・グリーンピース	8g
・にんじん	1/2本	・しょうゆ	20g(大さじ1強)
・れんこん	1/2節	・さとう	8g(大さじ1弱)
・ごぼう	20cm	・みりん	4g(小さじ1弱)
・干しいたけ	4g	・かつおぶし	4g
		・水	120g

《下ごしらえ》

かつおだしを取る。



材料を切る。



ポイント

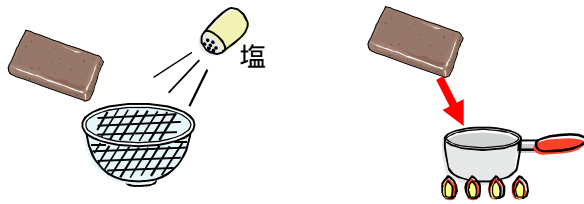


あく抜きとあく止めをするとおいしくきれいに仕上がります。

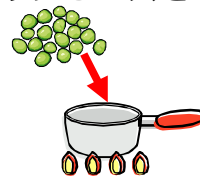
続きは次のページへ

## 秋野菜の炊き合わせの続き

こんにゃくを塩もみして下ゆでする。



グリーンピースを下ゆでする。



### 《作り方》

だし汁と水を入れて鶏肉を煮る。

れんこん・ごぼう・だいこん・干しいたけ・里いも・  
にんじんを入れて煮る。あくが出たらあくを取る。

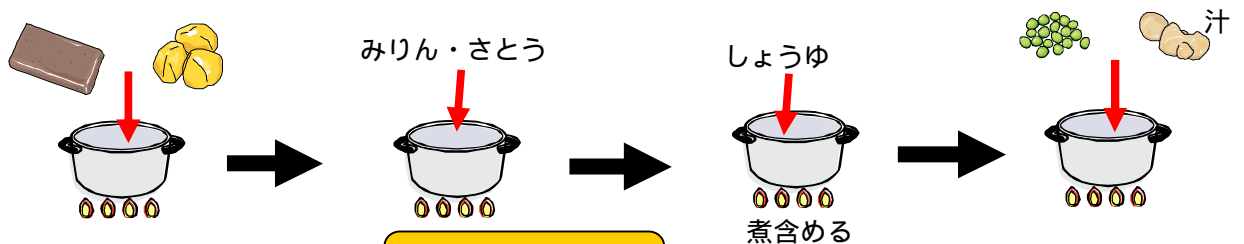
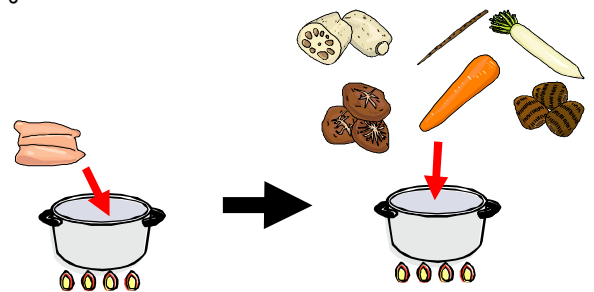
こんにゃくとむき栗を入れる。

みりん・さとうを入れる。

しょうゆを入れて煮含める。

グリーンピースを入れる。

できあがりにしょうが汁を入れる。



できあがり



なぜ「食欲の秋」と言うか知っていますか？秋にはおいしいものがたくさん実ったり獲れたりするからという理由の他に、夏に食欲が落ちた人も涼しくなって食欲が出てきたり、寒い冬に向けて病気になりにくい体を作るためにたくさん食べましょうという意味も込められています。



秋の味覚の代表！

# きのこのグラタン



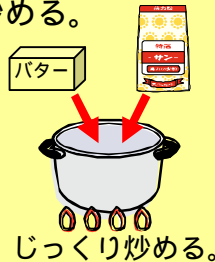
## 《材料 4人分》

・マカロニ	16g	・牛乳	80g(大さじ5・小さじ1)
・エリンギ	60g	・バター	12g(大さじ1)
・ほんしめじ	40g	・小麦粉	12g(大さじ1・小さじ1)
・貝柱	100g	・塩コショウ	少々
・たまねぎ	1/2 個	・パン粉	12g(大さじ4)
・白ワイン	4g(小さじ1弱)	・粉チーズ	8g(大さじ1・小さじ1)
・洋風スープのもと	2g	・油	2g(小さじ1/2)

## 《下ごしらえ》

ルウを作る。

バターを溶かし、小麦粉を入れて木しゃもじで混ぜながら弱火でじっくり炒める。



### スリー ルウを作る3ステップ

炒めていると状態が変わっていきます

ステップ1 粉っぽくなる。

ステップ2 固くなる。

ステップ3 トロトロになったらできあがり。

材料を切る。

エリンギ



3mm 厚さの短冊切りにする。

たまねぎ



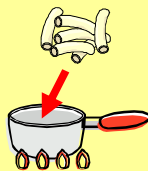
2cmの角切りにする。

ほんしめじと貝柱を白ワインで蒸す。



白ワインで蒸す。

マカロニを下ゆでをして水で冷ます。



ポイント

ゆで過ぎに注意です。

続きは次のページへ

## きのこのグラタンの続き

### 《作り方》

油をひいて、たまねぎと塩コショウを入れてよく炒める。

エリンギを炒めて洋風スープのもとを加える。

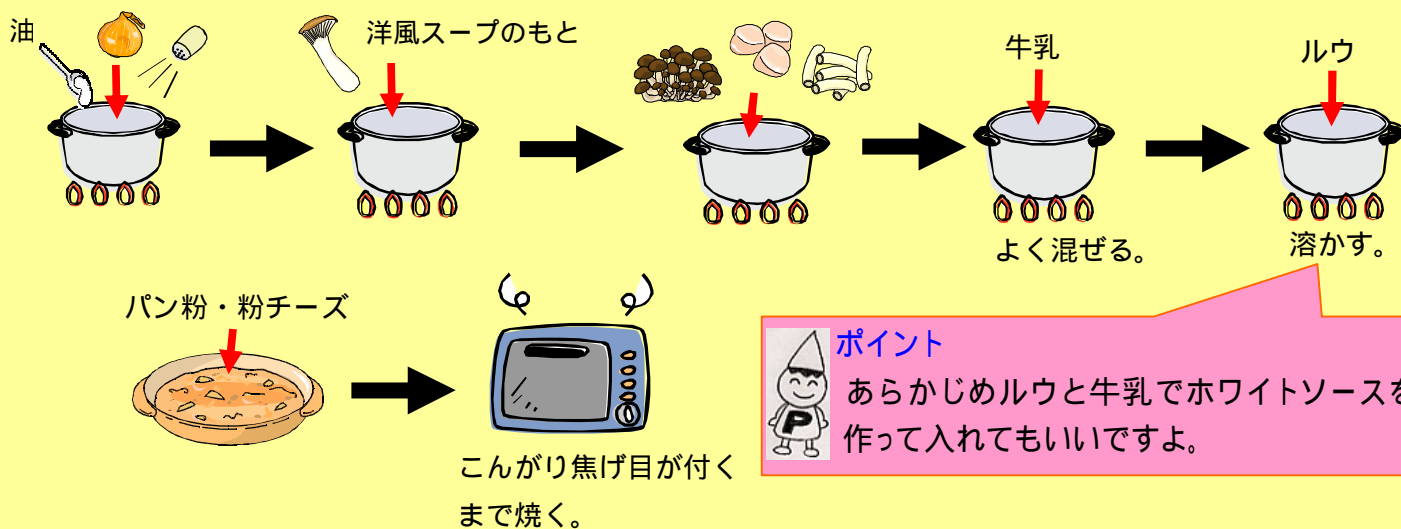
しめじ・貝柱、マカロニを加える。

牛乳加えてよく混ぜる。

ルウを加えて溶かす。

グラタン皿に取り分ける。

パン粉と粉チーズを混ぜたものをふりかけて、オーブンで焼く。



**ポイント**  
あらかじめルウと牛乳でホワイトソースを作って入れてもいいですよ。

できあがり



きのこはビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含んでいます。便秘を解消したり動脈硬化やがん予防にも効果があります。特有の旨み成分を含んでいて、いろいろな料理に合うので、ぜひ取り入れてみてください。

