

# 食欲の秋

かのやの  
食べて育む  
知恵袋  
2017.9

## 旬のものをおいしく食べましょう

### なぜ、「食欲の秋」なのでしょう



食育推進キャラクター  
ちゃこさん

朝夕の涼風は身体の中から食欲を呼び起こします。  
夏の疲れた肌や、弱った胃の消化を助け、ケアしてくれる  
ビタミンを豊富に含んだ野菜、果物、いも類が  
秋にはたくさん収穫されます。  
また、海の幸としては良質な脂を蓄えたかつおや秋刀魚などが  
水揚げされます。



### 食べ物の旬について

四方を海に囲まれ、四季に富んだ日本は、  
春夏秋冬それぞれの季節に収穫された旬の食材を味わい、  
生活や行事のなかで旬を大切にしてきました。  
そして、米、野菜、魚、豆、海藻等を主とした日本食に、  
小麦文化の卵、肉、乳製品を取り入れ、今や世界一の長寿国・健康長寿国として注目されています。  
医療の進歩もありますが、旬の食材を上手に取り入れた食生活が大きな役割を果たしているといえます。



### 旬の食材は体に良い

“旬”とは“食材にとって最も生育条件が揃った自然環境で育ち、最も成熟している時期”を指します。その時期に収穫された食材はとても栄養価が高く、良質な栄養分を効率的に摂取することが出来ます。  
魚の場合、旬の時期は脂肪が多くなります。魚の脂肪には、不飽和脂肪酸が多く含まれており、この脂肪酸が血中の余分な悪玉コレステロールを排泄する効果があります。  
旬の野菜や果物には、抗酸化作用のあるカロテンやビタミンCが多く含まれます。  
例えば、ほうれん草の旬は冬場になりますが、夏場に収穫したものと比較すると、ビタミンCは3倍もの差があります。

(例) ほうれん草 100g中	夏場	冬場(旬)
ビタミンC含有量	20mg	60mg

このように旬の食材は、季節外れの食材と同じ量食べているのに、摂取できる栄養素の量は格段に違います。  
旬の食材を食べないともったいないですね。

## 旬の食材はおいしい

旬の食材は、その季節に私たちの体に必要なものを与えてくれます。

例えば、夏場に旬を迎える食材は、みずみずしく、あっさりとした野菜や、酸味のある果物です。これらの食材は暑い夏を乗り切るために体を冷やしてくれるものや、食欲を増進させる効果があります。反対に冬場は、体を温める効果のある根菜類が旬を迎えます。

このように、その季節に合ったものが旬を迎え、私たちは体の中から旬のおいしさを感じることが出来るのです。さらに、旬の野菜は害虫や病気に強く、少ない量の肥料や農薬で育つことが出来るため、体に安全で、安心して食べられますし、よりおいしく感じます。

**春の旬** ~冬に滞った体を目覚めさせてくれる食材です。

たけのこ・新たまねぎ・アスパラガス・じゃがいも・にんじん  
ふき・キャベツ・いちご・とびうお・さわらなど



**夏の旬** ~たくましく育った野菜は、暑さを乗り越える手助けをしてくれます。

トマト・きゅうり・かぼちゃ・ピーマン・ナス・ゴーヤ・しそ・スイカ  
まぐろ・アジなど



**秋の旬** ~夏の疲れた体を回復させてくれる食材です。

チンゲン菜・さつまいも・さといも・柿・りんご・ぶどう  
秋刀魚・カマスなど



**冬の旬** ~寒い冬に体を温め、乗り越えられる準備を促してくれます。

ほうれん草・小松菜・人参・ごぼう・白菜・かぶ・大根・レンコン・みかん類  
ハマチ・アンコウなど



## 旬の食材は安い

季節外れの食材は、ハウスでの栽培を要したり、肥料や農薬を多く使ったりするほか、遠方から輸送されるなど、鮮度が落ちる上、値段が高い傾向にあります。一方、旬の食材は必要以上の手間や費用がかからず、収穫量が多くなることから、値段が安くなります。旬の食材を利用すると家計にも優しいこととなります。

## 旬の食材で四季を感じる

旬となる季節に初めて収穫・水揚げされ、市場に出回るものを「走り」と言い、旬の季節の到来を感じることが出来ます。反対に、旬の時期を過ぎ、そろそろ終わりを迎えるものを「名残」と言い、次の季節へ移り変わるのを感じることが出来ます。

日本には四季があります。このように旬の食材を食べる・見る・聞くことなどによって、四季を感じさせてくれるのが、旬の食材の大きな役割だと思えます。

ちなみに、「走り・旬・名残」で食材の味や旨味、硬さ、適した調理法などが変わります。それぞれ食べ比べるのも、旬の食材を楽しむ1つの方法ですね。

(例)	走り	旬	名残
さんま	<ul style="list-style-type: none"> <li>脂が少ない</li> <li>「刺身」がおすすめ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>脂が程よくのっている</li> <li>「刺身」「焼く」のどちらもおすすめ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>脂が多い</li> <li>「焼く」のがおすすめ</li> </ul>
鯉	<ul style="list-style-type: none"> <li>さっぱりと、脂は少なめ</li> <li>「たたき」がおすすめ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>脂がのって、うま味が濃い</li> <li>「刺身」がおすすめ</li> </ul>	
野菜類	<ul style="list-style-type: none"> <li>柔らかく、みずみずしい</li> <li>「生」で食べられる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>繊維がしっかりしている</li> <li>「生」「加熱」のどちらもおすすめ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>繊維があり、硬め</li> <li>うま味や甘味が濃くなる</li> <li>「温野菜」「煮物」がおすすめ</li> </ul>

## 秋におすすめの食べ合わせ

### さば+しょうが

さばは糖質や脂質の代謝を活性化する**ビタミンB群**が豊富です。血合いの部分には**鉄分**も豊富で、EPA、DHAが体内の血流を良くしてくれます。秋が旬の**しょうが**と一緒に摂ることで、血行不良を促進し、新陳代謝アップに繋がります。

### さつまいも+発酵食品

さつまいもの**食物繊維**は、便秘解消だけでなく血中コレステロールを低下させてくれます。また、糖質の代謝を助ける**ビタミンB1**、抗酸化作用のある**ビタミンE**、熱に強い**ビタミンC**を多く含みます。皮ごと食べるのがおすすめです。みそ、チーズ、しょうゆ、ヨーグルトなどの**発酵食品**と合わせて摂ると腸内環境を整えてくれます。

### 豚肉+きのこ

**豚肉**は糖質の代謝をエネルギーに変える**ビタミンB1**が豊富で、疲労回復や体のバランスを整えるのにもとても良い食材です。旬の**きのこ**に含まれる**βグルカン**（食物繊維）とあわせることで、腸内環境を整え、エネルギー代謝を促し、免疫力アップに繋がります。

## 初物七十五日

初物を食べると寿命が75日延びると言われています。

初物とは、旬のものや、そのシーズンに出始めたばかりのものの中で、実りの時期に初めて収穫されたものや、シーズンを迎えて初めて水揚げされた魚介などのことをいいます。

有名なものでは「初鯉」や「新茶」などがあります。

初めて収穫されたものには生気が溢れ、それを食べることによって新たな活力を得ることができ、長生きできると考えられました。

物流が盛んに行われるようになった江戸時代ごろから、人々は競って初物を求めるようになりました。

### なぜ寿命がのびるのか？

75日寿命が延びる理由として、江戸時代の死刑囚の言動が始まりだといわれています。

江戸時代、死刑囚に対して町奉行は最後の温情として「食べたいものがあれば何でも与えてやる」という決まりがありました。ひとりの死刑囚が所望したのは、季節外れの食べ物でした。これは一日でも長く生きるために死刑囚が知恵を働かせたとされています。

現在のように一年中手に入れることができない時代ですから、その食べ物はどこを探しても見つかりません。

だからといって、決まりを守らないわけにもいかず、初物が出回るのを待つことになりました。結果、死刑囚は七十五日生き延びることができました。

「初物を食べたから寿命が延びた」のではなく「初物を食べたいと望んだから寿命が延びた」わけですが、庶民の間では「初物を食べると七十五日長生き出来る」と言い伝えられるようになったそうです。

## さつまいもレシピ

さつまいもとしらす干しの炊き込みご飯		
材料（4人分）		作り方
米	2合	① 米は洗い、ざるに上げ水気を切る。 炊飯器の内釜に入れ、目盛りに合わせて水を注ぎ、そのまま20分間浸しておく。 ② さつまいもはよく洗い、皮付きのまま1cm厚さの輪切りにし、さらに4等分に切る。 水にさらし、水気を切る。 ③ ①に●を加えて混ぜ、しらす干し、さつまいもの順にのせ、通常通りに炊飯する。 炊き上がったら、さっくり混ぜる。
さつまいも	1本（250g）	
●酒	大さじ2	
●塩	小さじ2/3	
しらす干し（ソフト）	40g	

牛肉とさつまいもの甘辛煮		
材料（4人分）		作り方
牛切り落とし肉	300g	① さつまいもはよく洗い、皮付きのまま幅1.5cmの輪切りにしてさっと洗い、ザルに上げて水気を切る。 ② しらたきはザルに上げ、サッと洗い水気を切り、食べやすい長さに切る。 ③ 牛肉は大きければ切る。 ④ フライパンにサラダ油を中火で熱し、牛肉を炒める。 ⑤ 肉の色が変わったら、さつまいも、しらたきを加えて炒め合わせる。 ⑥ 全体に油が回ったら、だし汁と★を加えて混ぜ、落とし蓋をして15分程煮る。 ⑦ 落とし蓋を取り、さつまいもに竹串がスーっと通る位になったらフライパンを揺すって全体に味をなじませ、器に盛る。
さつまいも	2本 （500g）	
しらたき	300g	
だし汁	4カップ （800ml）	
サラダ油	大さじ1	
★醤油	大さじ5 （75ml）	
★砂糖	大さじ3 （27g）	
★みりん	大さじ2 （30ml）	