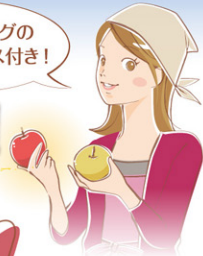


今が旬!

# 秋の食材を まるごと味わってエコ!

エコクッキングの  
一言アドバイス付き!



果物や野菜、魚など、秋に旬を迎える食材をご紹介します。  
毎日の食卓に、積極的に取り入れてみませんか?

- まいたけ**
- ブロッコリー**  
芯はピクルスや浅漬けにぴったり
- さつまいも**  
皮をオープンで焼くと、ヘルシーなおやつに!
- しいたけ**  
軸の部分も料理に使えます
- にんじん**  
皮はきんぴら等に最適!
- じゃがいも**  
しっかり洗えば皮ごと調理も◎
- しめじ**

## 秋の野菜 & きのこ類

- サケ**  
塩焼きを冷凍しておけば、そのままお弁当に◎
- カワハギ**
- りんご**  
皮ごとジャムの材料に◎
- 梨**
- 柿**
- ぶどう**  
皮にも栄養たっぷり!
- さんま**  
新鮮なさんまは、ワタまで食べられます!
- マハゼ**  
小さいものは、2度揚げで骨まで食べられます

## 秋のお魚

## 秋の果物

### 食欲の秋

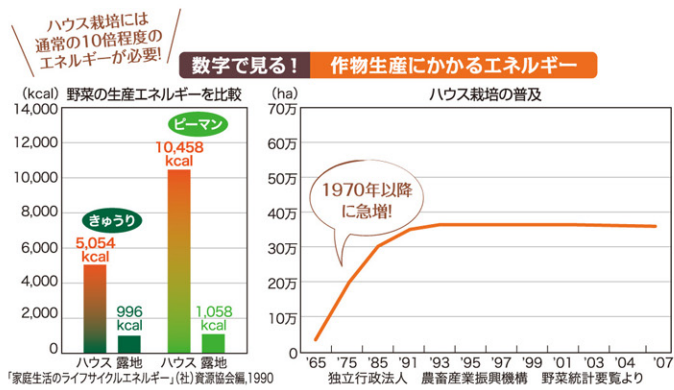
## 旬の素材でエコ!

食材の旬を知って毎日の食卓に取り入れることが、  
エコにもつながります。



野菜や魚など、食卓を彩る食材にはそれぞれ「旬」があります。「旬」とは、主に収穫量が増す時期を指し、果物や野菜であれば甘みや旨味が増しておいしい時期です。しかし近年では、「ニールハウス」等の新たな栽培方法の確立によって、生育に適した環境を人工的に作り出すことが可能になりました。そのため、旬に関係なく1年を通して野菜や果物を手に入れて、様々な食材を気軽に楽しみ、毎日の料理に利用できるようになってきました。便利になる一方で、旬の時期以外の食材の生産にはより多くのエネルギーが必要となることをご存知ですか?

おいしい食べ物が気になる「食欲の秋」。普段は気にかけることがない、食材生産にかかっているエネルギーに注目してみましょう。



近年では当たり前となった野菜のハウス栽培ですが、電力等、多くのエネルギーを消費しています。エネルギー資源は限りあるものです。小さなことから省エネを心がけたいものです。

**食材の生産に必要なエネルギーを知ろう!**

### プランター菜園にオススメ! 育てやすい野菜をご紹介します!

- 1 炒め物に **チンゲンサイ** 旬 秋
- 2 和え物に **コマツナ** 旬 冬~春先
- 3 お鍋に **シュンギク** 旬 冬

NEXT  
P.13へ 秋が旬の食材をチェック!

スーパーや青果店に行くとも1年中様々な食材が手に入りますが、少しずつ旬の食材を意識した献立に取り組んでみませんか? 小さな積み重ねですが、エネルギー消費量の削減にきつとつながります。

また、普段食べている野菜の旬や、成長にかかるエネルギーを実感するために、家族での家庭菜園にチャレンジしてみるのもおすすめです。ペランダやプランター一つから手軽に始めることができ、いつもの献立に旬の食材をプラスワンできます。毎日の食事や「エ」について目を向けてみませんか?

**旬の素材をおいしく!**