

## 秋が旬の代表野菜

### 【葉物】

チンゲン菜  
ルッコラ  
葉とうがらし

### 【きのこ】

しいたけ  
松茸  
しめじ

### 【根菜】

にんじん  
大根  
かぶ  
さつまいも

【その他】 なす、ぎんなん、みょうが、etc

# 味覚の秋

今年は酷暑でしたね。やっと涼しさを感じる季節になりましたが体調は崩していませんか？秋は「食欲の秋」というだけあって、旬を迎える美味しい野菜がたくさんあります。美味しさに加えて香りがよいものも多いのが9月野菜の特徴です。

ところで、なぜ「食欲の秋」と言うのでしょうか？

なぜ?! 体の不思議

大きな理由の正体は、【幸せホルモン】と呼ばれる、セロトニン(食欲の調整や精神を安定させる作用を持つ神経伝達物質)が日光を浴びた時間によって分泌される量が変化することによるからと分かってきたそうです。秋は、日照時間短くなる→セロトニン不足→セロトニンを補うために食欲が増加する、と考えられているとのこと。もちろん秋に旬を迎える食べ物がも多いのも理由のひとつですが、体の仕組みも大きく関わっているのです。収穫された旬の食材に感謝しながら、食を楽しみましょう！

## 秋の野菜を食べる効果

免疫力UP (体調を整える)

疲労回復 (代謝を上げる)

ダイエット (腸内環境を整える)

AUTUMN VEGETABLES

### フランス

## ベルギーエシャロット

ハーブスパイスの一つ

中央アジアが原産地。約2,000年前に誕生し、中東地域で栽培されていたものを十字軍が採って、ヨーロッパに持ち帰り、広めたとされています。

エシャロットは香味野菜として扱われることが多く、炒めるとよい香りがします。

みじん切りや薄切り、すり下ろしたものをソースやドレッシングに入れるなどの使い方が一般的です。

アリシン、ビタミンC、葉酸



### 神奈川ブランド

## クリマサリ

旬のさつまいも

昭和30年ごろから平塚で栽培が始まり、現在は平塚の大野地区の農家で栽培されているのみ。大野地区の畑は砂地で水はけがよいので、クリマサリの栽培に向いているという。ほくほくとした食感と上品な甘さが「栗に勝る」ということから名付けられました。

炭水化物、食物繊維、葉酸、ビタミンA・Cなど



### 神奈川

## バターナッツ

味はネット〜リ

バターナッツがぼちゃは、南アメリカ大陸が原産といわれています。西洋カボチャの仲間ではなく、植物分類上は日本カボチャと同じ仲間になるそうです。バターナッツという名前から想像できる通り、ナッツのような濃厚な味わいや甘みがあり、なめらかでねっとりとした食感です。繊維質が少なく、ポタージュにするとても滑らかに仕上がります。

食物繊維、ビタミンA・E・C、マグネシウム、カリウム



### 熊本

## 赤ナス

甘みがあり ポリウム たっぷりの茄子

熊本の伝統野菜「熊本赤ナス」を、平成13年に熊本県農業研究センターが品種改良して育成した新品種です。標高が800~900メートルと高い地域での気温の寒暖差を活かして育てた赤茄子は、実が締まり甘みが増します。アクが少なく一番のおすすりは「焼きナス」「ナス田楽」。生食でも。ビナスニン、フロロゲン、食物繊維、カリウム



### ベルギー

## チコリ

ヨーロッパ原産の野菜。白菜を小さくしたような、キャンドルの炎のようなコロンとした形状がどこか加(・V・)!!! 暗い場所で日光を当てずに軟化栽培し、円錐形に結球した若芽を食用としたもの。みずみずしい歯ごたえとほろ苦さが特徴。

サラダ、グラタン、バターソテーなど。

食物繊維、チコリ酸、カリウム、ビタミン群



### 長野

## リーキ

炒め物や煮込み料理に最適



地中海沿岸が原産のリーキは、古代エジプト時代から栽培されていた、とても歴史のある野菜です。味と香りは一般的な根深ネギよりまろやか。さっと茹でるとトロリとしてやわらかいの煮崩れせず、加糖した甘さと違い、自然な甘みがあります。この甘みがリーキの魅力。普段使っているねぎとはまた違った味わいや食感をお楽しみいただけます。

鉄分、ビタミンB2・B6、葉酸

### 高知

## 四方竹水魚

秋をお知らせするタケノコ

シャキシャキとした食感と、ほのかな苦味が特徴の四方竹は、主に高知県南国市の「白木谷」という山あいで栽培されています。収穫は掘るのではなく、ひざ下ぐらいの長さの竹の子をポキッと折って収穫し、

その切り口が四角いことから四方竹と名前がついたと言われています。煮物・炒め物・すしなど、特に鶏肉との相性はバッチリ!

炭水化物、タンパク質、食物繊維、ビタミンなど



### 京都

## 大黒本しめじ

香り松茸、味しめじ

大黒本しめじは、通常のぶなしめじとは全く別の品種で、1本1本が大きく、とっくり型をしています。栽培が難しく、ブナシメジの栽培期間が約100日なのに対して、大黒本しめじはなんと約130日!! 加えてカビや細菌に弱く、長い期間キレイな環境で育てています。加熱調理しても食感が損なわれにくく、コリコリした歯触りを楽しむことができます。

カリウム、食物繊維、ビタミンB1・B2、葉酸



### 千葉

## 生落花生 (おおまさり)

茹でが最適



日本国内で栽培されている落花生の中で極大粒実。2007年(平成19年)に千葉県で品種改良によって誕生した新種です。おおまさりの名前の由来は、「大ききや味が勝る」といったところから。塩ゆでしたおおまさりは、ホクホクとした食感で甘みがありまるで芋や栗のような味と風味です。

ビタミン、ミネラル、食物繊維、カリウムなど



### 高知

## 有機しょうが

天ぷらもオススメ

高知県中央にある高知市の山間部にある土佐山地域の休耕田を生姜の栽培に活用しようとしたのがきっかけ。土佐山自慢の堆肥を入れたことで、有機栽培に適した栄養の詰まった土壌が完成。「有機生姜」は、皮ごと料理に使えるのももちろん、味・香りがよく、すりおろしても繊維質があまりなく、なめらかな食感が特徴です。

ビタミン群、ナイアシン、葉酸、カリウム、リンなど



### 愛知 江戸時代から

愛され続ける味

## 蜜柿



愛知県額田郡幸田町に古くから自生している柿。不完全甘柿という柿の一種で、タネが多くなるほど甘いという特徴がある。程よい甘みと滑らかな舌触りが魅力となっている。また、タネは多いが皮は薄いため、そのまま食べることも可能。そのまま食べるのが一番美味しいですが、サラダに和えても!

ビタミンA・C、B1・B2、カロテン、ミネラル

### 愛知

## 黒いちじく (世オレハエス)

味が濃いい



「ピオレスリエス」はフランスで生まれたいちじくの品種です。栽培の難しさなどにより日本国内の生産者は少なく、生産量が限られる為、希少な黒いちじくとなります。皮は黒に近いツヤのない濃い紫色で、中は濃い赤。いちじくとしては酸味が強めですがそれに負けない甘みもあり、濃厚な味です。チーズや生ハムを添えてお酒のおつまみに。食物繊維、ビタミン群、鉄分、アントシアニンなど