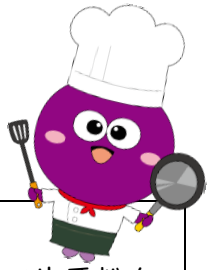
令和 8 年
10･11 月号

はびきの 食育 だより

実りの秋がやってきました！
新米もその一つ。米は味が淡白なため、和・洋・中、どんなおかずともよく合います。
米の品種はなんと、登録されているもので 1,000 品種ほどあるそうです（実際の作付けは 300 品種ほど）。上位 20 品種が全体の約 80%を占めています。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないでしょうか。
新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。炊きたてつやつやのご飯を家族や仲間と味わいましょう。



新米に合う！おいしい秋のレシピ　《さんまのかば焼き》

●材料(4人分)		●作り方
さんま(3 枚おろし)	2 尾分	①さんまは 1 枚を半分に切り、水気を拭いて片栗粉をまぶす。
片栗粉	大さじ1	
油	大さじ2	②油を熱したフライパンでさんまを焼く。両面こんがりと焼きあがったら、皿に取り出しておく。
A 水	大さじ3	
A 砂糖	大さじ1と 1/2	③フライパンに A を入れてひと煮立ちさせる。
A しょうゆ	大さじ1と 1/2	④さんまをフライパンに戻し、たれを絡める。
A みりん	小さじ1	



Happy Halloween!

10 月 31 日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すと言われています。かぼちゃは甘みもあり、ビタミン A を豊富に含みます。かぼちゃをかざるだけでなく、かぼちゃをまるごと使った料理やプリンなどのおやつを作ったりすると気分がもりあがり、ハロウィンが楽しめますよ！

秋の味覚

秋の味覚は、秋に旬を迎えて特においしくなる食べ物のことです。日本では、秋は収穫の時期でもあるため、実りの秋や食欲の秋とも呼ばれます。



発行：羽曳野市健康増進課・こども家庭支援課