

元気!!

のらっこ

レター
Letter



Vol.7 2020.9.14

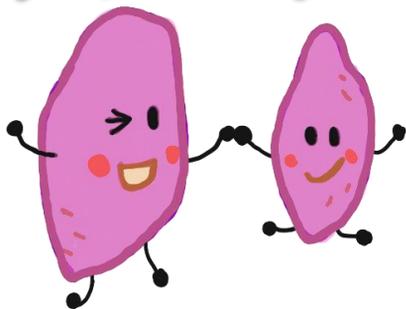
発行元:なす食育塾

朝夕が涼しくなり、秋らしくなってきました。9月は台風が最も発生・接近しやすい月のひとつです。自分のところは大丈夫と考えず、避難場所の確認・停電などへの備えは余裕のある今の内にしっかりとしておきましょう。

畑では夏の野菜がもうすぐ終わり、今は秋野菜の収穫待ち、冬野菜の準備中です!

今回の主役は…

サツマイモ



えいよう

貧血予防の鉄などのミネラル、抗酸化作用のあるビタミンC・Eなどの栄養素をバランス良く含みます。しかも、量を食べることができるので、栄養素を多く取ることができます。おやつにぴったりですね。ただし!カロリーも高いので、食べ過ぎには注意!!

ジャガイモは「茎」
サツマイモは「根」だよ!

6月に植えたサツマイモは、現在ぐんぐん成長中。

大きなサツマイモを育てるためには、「つる返し」の作業を定期的に行います。

サツマイモになるメインの根以外に、伸びたツルからもどんどん根を出して、土から栄養分を吸収しようとしてしまいます。

サツマイモ→

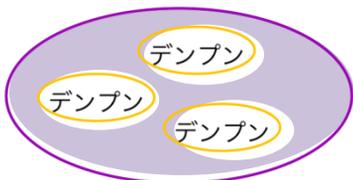


ベリベリっとはがすよ!

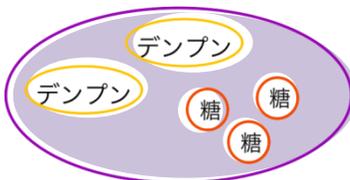
食べるサツマイモだけを大きく育てるためには、時々この根を土からはがしてあげる必要があります。これが「つる返し」です。

サツマイモの食べごろ

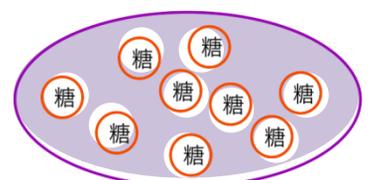
「野菜は採りたてが一番」が多い中、サツマイモは違います!収穫後しばらく置いておくことで、さらに甘くなっていきます。



掘ったばかりのサツマイモの主成分は「デンプン」
デンプンは甘くないよ



だんだんとデンプンが甘さを感じる「糖」へと変化



2~3週間ほどで糖が増えて甘いサツマイモになるよ!

いもは洗わずに新聞紙にくるんで常温で保存しておいてね

10月のいも掘りまでもうちょっと待って!
掘った後も、おいしくなるまでちょっと待って!
楽しみに待って待って。
11月には美味しいサツマイモを食べられるよ!



生姜 ショウガ

元気のらクラブ
会員募集中

まずは体験から
いつでも気軽に
ご連絡ください!

新生姜

収穫したてのもの。水分が多くて食感が柔らかく、甘い。生姜そのものを楽しむ、今だけの限定もの!

- ・スライスしてサッと茹でて **甘酢漬け・みそ漬け**に
- ・千切りにして **炊き込みご飯・天ぷら・佃煮**に

ひね生姜

いわゆる「普通の」ショウガ。収穫後数ヶ月保存しておいたもので年中出回る。辛味が強くなっている所以薬味向き。

- ・すりおろして **薬味・ジンジャークッキー・ジンジャーエールの素**に

畑の



「トンボ」

■すりおろし生姜	100g	鍋に全ての食材を入れて火にかけて沸騰後弱火で10分煮るだけ
■砂糖	120g	
■レモン汁	大さじ3	
■水	150ml	冷蔵庫で半年ほど保存可能
*シモンスティック	1本	
*黒コショウ(ホール)	2~3粒	
*の材料はなくてもOK		

夏は炭酸水で
冬は紅茶やお湯で割って

夏秋によく見るトンボだけど、種類によって見ることでできる時期が違うよ。

【4~6月】 春のトンボ：ヨツボシトンボ など

【5~9月】 夏のトンボ：オニヤンマ など

【6~10月】 秋のトンボ：アキアカネ(=赤トンボ) など



8~9月に
活動する種類が
一番多くなるよ

秋にたくさんいる赤トンボは、夏は山の高いところで生活をして、10月頃にすずしくなったら、田んぼや町中におりてくるよ。

トンボのエサ

生きていた昆虫を食べるよ。蚊・ハエなどの小さな虫から、チョウ・アブ・ガガンボなどの自分の体より大きな虫まで食べるんだ!

のらクラブの畑では、今はどんなトンボが飛んでいるかな?
行くたびに違う種類のトンボに出会えるかもね!



【さつまいもの鶏レモン煮】

●材料(4人分) → 半量で副菜としてもgood!

鶏モモ肉	2枚
サツマイモ	320g
長ネギ	2本
にんにく	1かけ
●塩	小さじ2/3
●コショウ	少々
●白ワイン	大さじ2
●レモン汁	大さじ2
●オリーブ油	小さじ1

●作り方

- ① 長ネギ: 5cm長さに切る。
サツマイモ: 1cm厚の半月またはいちょう切りにする。
鶏肉: 一口大に切る。
にんにく: スライスする。
- ② 鍋に長ネギ→サツマイモ→鶏肉の順に重ね入れ、にんにく・●の調味料を回し入れる。
- ③ ふたをして中火で10分蒸し煮にする。



ザクザク切ったものから鍋に入れていき火にかけるだけの簡単レシピ♪
レモンが素材の旨味を引き立てるよ~