

# 食育 メール

三 条 市

## 味覚の 秋



# 旬のおいしさを「いただきます！」

暑かった夏が終わり、今年も秋がやってきました。秋と言えば「読書の秋」、「スポーツの秋」、そして「味覚の秋」です。おいしい新米をはじめ、サンマなどの魚介類、さつまいもやれんこんなどの野菜、おいしい食材が沢山食卓に並びますね。また、秋に限らず、旬の食材はとってもおいしいものです。季節が連れてきてくれる豊かなおいしさを大切にしましょう。

今回は、旬のおいしさをしっかりと味わう食事の工夫を紹介します。

## 旬のおいしさを味わう工夫①

みなさん食事を味わって食べていますか？そもそも「味わう」とはどういうことでしょうか。



「味わう」とは、**飲食物を口に入れて、そのうまみを十分に感じる**ことです。



味わって食べると、料理の香り、色、形、味、食感など、様々なことに気付くことができ、食事をしっかりと楽しむことができます。

そして、味わって食べるためには食事の時間に集中することが大切。その為の工夫をご紹介します♪

食べ方に  
ひと工夫

### まずは香りを楽しむ

炊きたてのごはん、焼きたてのサンマ、みそ汁から漂うだしの香り。

香りを感知する「臭覚」は、五感の中で唯一、食欲などの本能行動などをつかさどる部分とつながっています。

おいしい香りを感知することで、ますます食事が楽しみになりますね。



### よく噛んで味の変化も楽しんで

例えば、ごはんは噛むとだんだん甘くなりますし、野菜も噛むことで、中に閉じ込められたうま味成分をしっかり感じるすることができます。食感や味の変化を楽しむためにも、ぜひよく噛んでゆっくりといただきましょう。

### ひとくちは何もつけずに

せっかくの秋の味覚です。素材の味をしっかり堪能しましょう。野菜やきのこ、いも類、魚など、まるごと焼いたり蒸したりしただけでもおいしくなります。

調味料をかける場合も、まずはそのままの味を確かめてから、調整しながらかけましょう。

まずはここからチェック♪ 「ながら食べ」をしていませんか？

テレビを見ながら、携帯電話を触りながら、新聞を読みながら...  
何かをしながら食事をする、食事の時間に集中できません。目の前の食事に集中しましょう。



## おいしさ引き立てるお皿選び

料理を盛り付けるお皿も、少しこだわって選んでみませんか？お皿ひとつで料理の雰囲気や見え方は変わってきます。温かみがあって、厚みのある陶器や、木製の食器などが秋の食卓にはおすすめです。お気に入りの食器に合わせて料理を作るのも楽しいですよ。

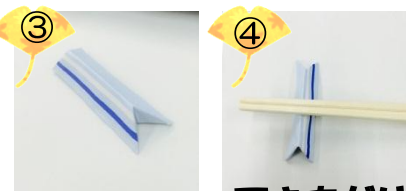
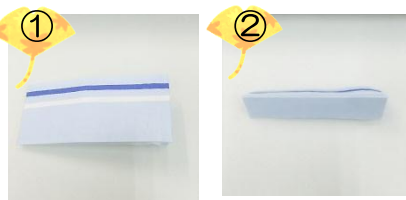
## 箸を置いて一息



皆さんは箸置きを使っていますか？一口食べたら箸を置くことで、ゆっくり食べられるだけでなく、じっくりと味わうことができます。最近はおしゃれで可愛い箸置きも売られています。マイ箸ならぬ、マイ箸置きで食事を楽しんでみてはいかがでしょうか。

## 簡単☆箸置き作り方

外食先でも割り箸の袋で簡単に箸置きが作れます。



できあがり

～作り方～

- ①縦に 1/3 の大きさに折ります。
- ②横に半分に折ります。
- ③両端を三角に折り込みます。
- ④できあがり

## まちなかで朝ごはん

大好評の「まちなかで朝ごはん」今年度は残すところあと3回。朝ごはんにも三条の旬の食材がたっぷりと登場します。秋空の下で旬のおいしさを味わってみませんか？



秋の味覚をみんなで味わいましょう！

### ○時間

午前7時から  
8時30分  
(無くなり次第終了)

### ○値段

1食 500円

### ○ところ

二・七の定期  
露店市会場

### ○日程

9月27日(日)  
10月7日(水)  
17日(土)

※申込は不要です。  
荒天の場合は中止することもあります。



## 旬の食材紹介

# 9月は 梨

県内でも有名な果樹産地の大島地区では、多くの品種の梨が作られ、多くが露地栽培です。出荷量が多い理由のひとつは、出回る時期の長さにあります。8月下旬に出回る幸水から始まり、豊水、二十世紀、あきづき、南水、新高、新興、ルレクチェと、12月上旬まで長期間楽しめます。

梨はお尻のあたりと皮近くは糖度が高く甘味が強い部分です。逆に芯の近くはゴリゴリとしていて固く、酸味が強く酸っぱい味がします。食べる時は、皮はなるべく薄く剥き、芯の部分は少し大きく切りとってしまの方が美味しくいただけます。シャキシャキとした食感と上品な甘みを、ぜひ楽しんでみてください。



野菜1日350g  
果物1日200g  
健康アップの秘訣

### 三条市食育の3つの目標 (第2次食育推進計画)

1 バランスのとれた朝食習慣の定着

2 米飯を主食とした日本食の実践

3 地産地消の推進

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5511 (内線 242)

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp