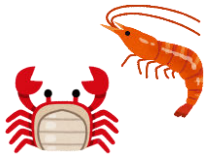




秋の涼しさを感じる季節となりました♪

**旬 秋 鮭**～岩手県では春先に鮭の稚魚の放流を行っています。
そのため秋鮭の水揚げ量は本州一です！～**DHA・EPA**… **DHA・EPA**は、血液中のコレステロールや中性脂肪を減らし、**動脈硬化の予防**が期待できます。また**認知機能低下の抑制**、**肌質の改善**など様々な働きがあります。**アスタキサンチン**… 鮭は赤身の魚と思われがちですが、実は白身魚です。鮭の身が赤いのは、エサとなるエビやカニ、フランクtonの「**アスタキサンチン**」という色素成分によるもの。アスタキサンチンには、**強力な抗酸化作用**があります。老化物質や疲労物質などを取り除く、**免疫低下を防ぐ**、**肌の老化を抑制する働き**など、様々な効果が期待できます。**ビタミンB12**… **ビタミンB12**は正常な赤血球の産生、脳神経や血液細胞などの多くの体内組織の機能や発達を正常に維持するために必要な栄養素です。**ビタミンD**… **ビタミンD**は、カルシウムやリンの吸収を助ける働きがあり、**骨や歯の形成に欠かせない**栄養素です。鮭と一緒にカルシウムが豊富な乳製品を摂るのがおすすめです。

レシピ＜秋鮭のソテーきのこクリームかけ＞



材料（2人分）

秋鮭切り身…2切れ
えのき…1/2株
しめじ…1/2株
エリンギ…1本
薄力粉…大さじ1
バター…大さじ2
牛乳…200cc
塩こしょう…少々

作り方

1. 秋鮭は両面に塩こしょうをふり、薄力粉を薄くまぶす。
2. えのき、しめじ、エリンギは食べやすい大きさに切っておく。
3. フライパンにバター大さじ1を溶かし、2を中火で炒める。塩こしょうをして、しんなりしたら取り出す。
4. 3のフライパンにバター大さじ1を溶かし、秋鮭を皮目からいれ、両面に焼き色がつくまで焼く。
5. 牛乳を入れて弱火にし、5分ほどたったら秋鮭を取り出す。
6. 3のきのこをフライパンに戻し、とろみがつくまで2～3分煮込む。
7. 秋鮭をお皿に盛り付け、きのこクリームをかけたら完成♪

Point

★βカロテン…

体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜を保護して免疫機能を高めます。

★ビタミンE…

抗酸化作用が強く「若返りビタミン」と呼ばれています

旬 かぼちゃ10月～12月のかぼちゃは、夏の収穫後に涼しい日陰で成熟させたもの。甘味が増し、**βカロテン**の量は約2倍に増えて、栄養価が高まっています！また**ビタミンE**が豊富に含まれています。**10月31日…ハロウィン**

ハロウィンといえば、かぼちゃの置き物や仮装をする人々の姿が思い浮かびますよね。

ハロウィンの起源や仮装の意味をご紹介します♪

<起源> 紀元前の古代ケルト（現在のヨーロッパ地域）のお祭りです。古代ケルトでは**11月1日**が新年で、前夜の**10月31日**から、秋の収穫祭が開かれました。またこの日には、先祖の霊が戻ってくると信じられていました。日本では1970年代に洋菓子店などが販売促進のためにハロウィンを取り入れたのが最初だといわれています。**<なぜ仮装をするの？>** ハロウィンには、先祖の霊だけでなく、人々に悪さをする悪魔や魔女などもやってきます。仮装には、それらと同じ格好をして仲間だと思わせ、身を守る意味があります。