

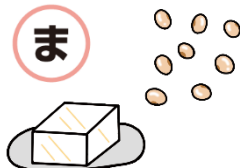
秋の野に 咲きたる花を 指折り(およびおり) かき数ふれば 七草の花

秋にも春と同じように七草があります。萩、尾花（ススキ）、葛、撫子、女郎花、藤袴、桔梗です。芸術の秋、文化の秋のはじまりです。今月は重陽の節句、敬老の日、お彼岸があり、伝統的な食文化にふれる機会も多くなります。またなんといっても味覚の秋。魚や果物がおいしい時季です。朝ごはんをしっかりと食べて生活リズムをととのえ、充実した9月をスタートさせましょう。

日本の食生活の知恵を知ろう！ ～敬老の日～

世界一の長寿国、日本。四方を海に囲まれ、春、夏、秋、冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先たちはこの国の風土に適した料理を作り上げてきました。とくにご飯を中心に、魚介類、野菜、海そうをよく食べる日本料理は、今、そのヘルシーさで世界から注目されています。

「まごはやさしい」で日本の伝統的な食べ物のよさを知しましょう。



ま 豆類。とくにご飯と大豆のおかずを組み合わせると、たんぱく質の質が高まります。



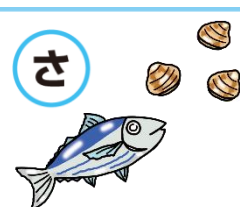
ご ごまなどの種実類。小粒でも高エネルギーで、体によいあぶらも含まれます。



わ わかめなどの海そう類。カルシウム、無機質（ミネラル）、食物繊維が豊富です。



や 野菜。四季折々に旬のおいしい野菜をいただきます。ビタミンや食物繊維の宝庫です。



さ 魚介。良質のたんぱく質源で、体や脳によいはたらきをするあぶらも豊富です。



し しいたけなどのきのこ類。これからおいしくなりますね。食物繊維、そしてうま味成分が豊富です。



い いも類。意外に低カロリーで、食物繊維やビタミンC、無機質（ミネラル）も多く、ヘルシーな食材です。

9月1日は1923（大正12）年に関東大震災が起きた日で、今は「防災の日」です。そして8月30日から9月5日までは「防災週間」です。災害はいつ起こるかわかりません。防災関連の物資の準備・点検を行い、家族や地域で防災や避難時の生活について話し合い、災害に対する備えを万全にしておきましょう。



何から始める？ 災害への備え ～まずは作ってみることから～

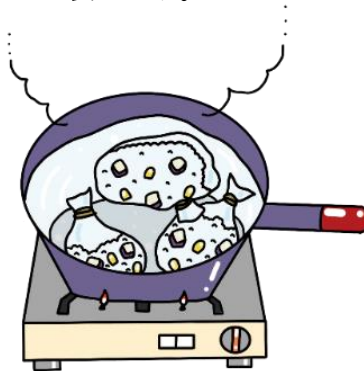
水道が止まったとき貴重な保存水や、熱源を有効に使えると話題になっているのが、ポリ袋（高密度ポリエチレン袋）を使った湯せん調理です。特別な材料を必要とせず、家にあるもので作ることができるため、練習も兼ねて取り組んでみてはいかがでしょうか。ネットにも関連情報がたくさんあります。材料を切り、袋に入れるなどの準備さえできれば、後は鍋に水を入れ、火にかけるだけなので簡単に作れます。こうした調理をした経験があるか、ないかは、いざ災害に直面したときの対応に大きな違いとなって表れます。

ポリ袋で炊くご飯

【材料（1人分）】
無洗米…………… 100mL
水…………… 120mL
ポリ袋…………… 3枚

コーン（缶）…………… 適宜
さつまいも（角切り）…………… 適宜

- 【作り方】
① ポリ袋を3重にし、無洗米を入れて30分以上ひたす。1人分の小分けにするのがコツ。一緒に缶詰のコーンやさつまいもの角切りを入れて炊き込みにしてもおいしい。
② 沸騰した鍋に皿かざるを沈めて敷き（ポリ袋が直接鍋底に当たらないように）、口を結んだ①を入れて15分ほど煮る。
③ 鍋の火を止め、15分予熱で加熱する。
④ 鍋からトングでポリ袋を取り出し、容器に移して5分間蒸らす。
⑤ ポリ袋の口を切り、容器に被せて「いただきます」。
※容器を汚さずにすむ。



ポリ袋で作るポトフ

【材料（1人分）】
じゃがいも…………… 50g
たまねぎ…………… 50g
キャベツ…………… 50g
にんじん…………… 30g
ソーセージ（またはベーコン）…………… 2本
コンソメ（顆粒）…………… 小さじ1
水…………… 150mL

卵…………… 1個
ポリ袋…………… 6枚

- 【作り方】
① じゃがいも、キャベツはひと口大、たまねぎはくし切り、にんじんは5mmくらいの厚さで輪切りにする。※野菜は白菜やもやし、セロリ、ブロッコリー、カリフラワーなど火が通りやすいものなら、家にあるものに変えたり、加えたりしてよい。
② ポリ袋を3重にし、①を入れる。また別の3重のポリ袋を用意して卵を入れる。ポリ袋ご飯と同様にして鍋で15分煮る。卵のポリ袋はここで取り出す（ゆで卵のできあがり）。
③ 鍋の火を止め、15分予熱で加熱する。
④ 鍋からトングでポリ袋を取り出し、容器に移す。
⑤ ポリ袋の口を切り、容器にそのまま被せる。ゆで卵をむいて加える。上からドライパセリ、青のり、パルメザンチーズなどをふりかけてもおいしい。
※ポリ袋ご飯と一緒に同時に調理できます。一度で主食・主菜・副菜のそろった食事になります。

