

つくって食べて語ろう会



献立 お月見

果物
20世紀梨
ピオーネ

デザート
カラフル白玉のゼ
んざい
粒あん ジャム
牛乳 白玉粉

茄子の揚げ
びたし
茄子 ししとう

さんまの梅大葉巻き
さんま 梅干し 大葉
エリンギ
レタス ミニトマト添え

南瓜と刻み
昆布の煮物

赤飯
黒ごま

白和え
豆腐 こんにゃく 人
参 チンゲン菜 ごま

吸い物
卵豆腐
そうめん
スダチ

ワンポイント：さんま（秋刀魚）！！

秋の味覚を代表するさんま。江戸時代、殿様も知らない美味しいさんまを庶民が食べていたと落語（目黒の秋刀魚）にありますね。

さんまは鰯 鯷 鯖とおなじ青背魚。秋のさんまは脂肪分が多く美味しいです。DHA EPA ビタミン カルシウム 鉄分が豊富です。DHAは血液の流れを良くすると言われ、脳細胞の活性化や目の網膜活性化に効果があると言われていいます。悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす働きもあります。今年は豊漁だと報じています。いただきましょう。