

NONOHANA だいどころだより



2026 年 10 月号



秋の味覚を楽しみましょう

夏は暑さで食欲がなかった人でも「秋になって涼しくなったら、急に食欲が復活！」なんてことがありますよね。スーパーでも、お盆を過ぎた8月下旬から徐々に秋の食べ物が入口付近に数多く並び始めます。「実りの秋」と言われるように秋は新米なす、秋刀魚、りんご、栗、梨、きのこ類など、美味しい食べ物が沢山出回る季節です。10月の献立にも「きのこ」「芋栗」「りんご」を使ったメニューが登場します。旬の食材を知って味わって、食材への興味を持ってもらえると嬉しいです。



旬の食材紹介



「さつま芋」

食物繊維や高血圧に効果があるカリウム、風邪の予防に活躍するビタミンCが豊富です。さつま芋のビタミンCはでんぷんに守られているため、他の野菜に比べて熱に強く摂取しやすいといわれています。

今月は焼きいもなどでおいしく食べたいと思っています。

●トマトのマリネサラダ●

材料（4人分）

- ・レタス：1/4 位
- ・きゅうり：1 本
- ・トマト：小 1 個
- ・玉ねぎ：1/6 小

★オリーブ油：大さじ 1/2

★レモン果汁：小さじ 1 弱

★塩：小さじ 1/5（ひとつまみ）

★砂糖：酸味をみながらお好みで

完熟のトマトを使用すると甘く、酸味がマイルドで好評でした★

作り方

- ①トマトの皮をむき角切りにする
（保育園では湯むきをしています）
- ②レタス、きゅうりは短冊切りにする 1
- ③玉ねぎは 8 mm 位の色紙切りにしてレンジで加熱をして辛みを取り冷ます
- ④★の材料でドレッシングを作る
- ⑤野菜をドレッシングで和える

郷土料理



ちゃんちゃん焼き（北海道）

鮭などの魚とたっぷりの季節野菜を鉄板で焼き、味噌などで調味した北海道の石狩地方の料理です。生鮭とキャベツ、玉葱、もやし、人参、きのこなどを使用し味噌、酒、みりん、砂糖などを合わせたタレを絡め仕上げにバターをのせて風味豊かに仕上げます。

「ちゃんちゃん」というユニークな名前の由来は、手早く「ちゃちゃっと」作れるから、焼くときにへうと鉄板が「チャンチャン」と音を立てるから、お父ちゃんが作る豪快なだからなど、諸説あります。

世界の料理



ルーローハン（台湾）

もともとは滷肉飯とかきます。台湾の貧しい時代に肉屋で余った肉や脂身を細かく刻んで作り、家族みんなで分け合ってご飯にかけて食べた工夫から始まったとされています。

「滷」という字は醤油や香辛料を使った煮込み料理やその煮汁を指す言葉で料理法の特徴をよく表しています。家庭や店によって肉の部位や切り方、煮込み時間、味付けに使われる香辛料などが異なり、様々なバリエーションが存在します。