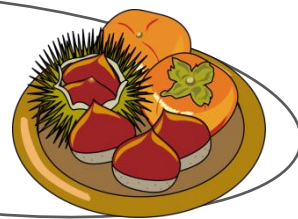


実りの秋は、おいしい秋

旬の野菜を
味わう 秋

秋といえば「食欲の秋」。何を食べてもおいしい。白ごはんも野菜もおいしい！

でも、夏の疲れが残っているようでごはんがあまりおいしく感じない…。そんな慢性疲労ぎみの人は食生活が原因かも知れません。そんなときは、旬のものを食べてみましょう。旬の野菜や果物や魚などは、おいしいだけでなく栄養価も高いそうですよ。

● 旬をたのしもう ●

食材の旬というのは、最も多く収穫できる時期。たくさん出回ることにより、スーパーでも手頃になります。そして最もおいしい時期。それだけではありません。旬の時期に栄養価も最も高くなるのです。たとえばホウレンソウ。ビタミンCの量を見てみると、夏のホウレンソウは冬に取れるホウレンソウの1/3しか含まれないのです。冬のトマトは、夏のトマトの1/2になってしまいます。栄養価が季節によって違ってくことは、栄養士さんや調理士さんが献立を考えたりするときに使う「日本食品標準成分表」にもはっきりと記されています。

四季のある日本で生活する私たちにとって、季節ごとの旬の食べ物は栄養価の面以外にも、カラダの健康のリズムと密接な関係があるのです。秋には冬に備えて脂肪の多い木の実や魚が旬を迎え、夏に弱った胃腸の調子を整えてくれるやさしい作用の野菜がおいしくなります。冬にはカラダを温める作用のある根菜が豊富になります。

旬のお野菜をしっかり食べて、寒い冬に備えましょう！！

さつまいも



ごぼう



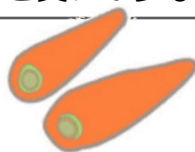
きのこ(菌類)

【上手な保存法】

菌類は湿気があると傷みが早くなるので、乾かしてからラップに包み野菜室で保存を。しいたけなど傘が大きいものは、傘を下、軸を上にして保存すると長持ちします。冷蔵庫で1～2日保存可。

【食べ方のアドバイス】

しいたけの臭いが気になる方は、中華風の炒め物などに入れると臭いが少なくなります。



にんじん

【上手な選び方】

葉を落とした切り口が小さく、みずみずしいもの。皮が色鮮やかで、ずんぐりと太り、先端にも丸みのあるものが多い。

【上手な保存法】

乾燥しやすいので、ラップに包み冷蔵庫の野菜室で保存。エチレングスにあたると苦味が出やすいため、りんごやじゃがいものそばには長期間置かないこと。冷蔵庫で5～7日保存可。

【食べ方ワンポイントアドバイス】

春に出回る新にんにくに比べ、秋冬のにんにくは甘味がたっぷり。生食もよいですが、旬のおいしさをより一層に引き出すには加熱していただくのがおすすめです。皮のすぐそばに“うま味”があるので、よく洗って皮つきのままか、薄めに皮をむいて調理を。葉つきにんにくが手に入ったら、葉の柔らかい部分をつまんで刻み、炒め煮にしてください。ゴマをたっぷりふりかけて、ごはんにとろりとしたのふりかけに。

かんたんレシピ

エリンギのホイル焼き

✽材料✽

エリンギ	1パック
★バター	大さじ1
★塩・コショウ	少々



- ① エリンギは手で適当な大きさに裂きます。
- ② アルミホイルを広げ★の材料と一緒にエリンギをホイルに包みます。溶けたバターが出ないように端をきちんと折り曲げてください。
- ③ ②を魚焼きグリルに入れ、中火で7分加熱。片面焼きの場合は10分ほどに時間を延ばしてください。
- ④ お好みで醤油やポン酢をかけて食べてください。

旬のきのこをいろいろ入れて作ってもおいしいです。

秋におすすめのリフォーム

涼しい日が徐々に多くなり、秋を感じるこの頃。寒いお部屋はイヤですね。手足は冷えるし、暖房費もかかる。そんな季節におすすめするのが、「内窓」。LIXIL のインプラスという名前でおなじみですね。

壁の中には断熱材が入っていますが、窓は1枚で中と外を隔てています。おうちの中を寒くしているのは窓なんですよ。

夏は冷房の冷気が、冬は暖房の熱がすぐ逃げてしまふ、そんな悩みを少しでもお持ちでしたら一度内窓を取り付けてみるのがおすすめです♪

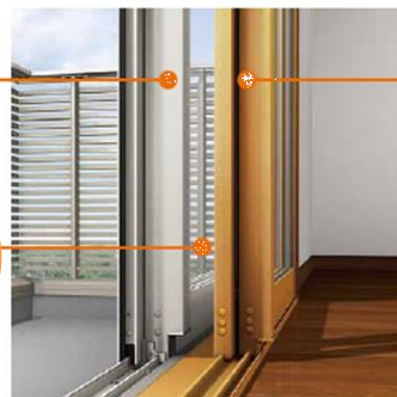
秋はリフォームにおすすめのシーズン。簡単に出来るのに、お部屋の雰囲気が変わる内窓はこれからの時期に最適です。



今ある窓

もう一枚窓をつける

窓と窓の間の隙間。断熱効果があります。



四字熟語パズル

芸	魚	之	理
麻	快	刀	夫
題	乱	大	無
利	無	食	難

四字熟語が4つバラバラになっているので、正しい四字熟語を4つ作ってください。

①

②

③

④

抽選で粗品
プレゼント!!

先月号のこたえ

- ①一日千秋
- ②一致団結
- ③見賢思齊
- ④居安思危

(こあんしき) ↓

平安無事のときでも、危難のことを考えている。常に用心を怠（おこた）らないこと。

四字熟語パズル応募方法

①名前 ②住所 ③電話番号④「かとけん通信」の中で興味のあった記事、ご意見、ご感想など。⑤四字熟語を4つ①～⑤をご記入の上 FAX かメールにてご応募下さい。
FAX 22-2133 ☒ hirose@kato-const.jp ハガキやお電話でもOKです!

社長よりひとこと

いつも「かとけん通信」をお読みいただきありがとうございます。今年もあとという間に10月です!今年は台風がとても多く発生し10月中旬を過ぎても日本各地に被害をもたらしています。弊社OB様の中にも床上浸水等の被害を受けられた方がおられますが、元の生活に戻るまでには、まだまだ日数を要します。大きな被害が出たにもかかわらず、H16.23号台風時より避難された方が少なかったそうです。市街地に設置された雨水タンクの働きで、市街地に浸水気配が感じられなかったことも一因です。避難指示が出たら、各自の判断によらず速やかに命を守る行動をとります。代表取締役 加藤 淳



都市ガスリフォーム
専門店

かとけんホーム

福知山市北本町二区30-1 加藤建設(株)



ホームページ

社長ブログ

0120-24-1900

かとけんホーム

かも社長

検索

検索

