

\*\*\*\*\*  


# 食育ママだより

令和5年10月  
 三輝ふれんず No.217  
 NPO 法人食育ママ

\*\*\*\*\*

衣替えも過ぎ、秋の装いが目につくようになりました。  
 あの暑さから急に涼しくなりましたが、皆様にはお元気にお過ごしでしょうか。  
 気温の変化が激しく体調を崩しやすくなる時期です。おいしい秋の実りを味わいながら感染症に負けない体づくりをしていきましょう。

## 秋の食材・・・「きのこ」

うま味たっぷりで栄養豊富な「きのこ」。家計にもやさしい食材です。低カロリーで食物繊維やビタミンB類などが豊富に含まれるほか、免疫力を高めるβ-グルカンの作用にも注目が集まっています。また、菌類であるきのこは腸内細菌のエサとなって腸を整えるのに役立ちます。香りや食感がよく、ご飯、炒め物や煮物、鍋物など様々な料理で楽しめますね。



### ◎なるべく洗わない

きのこを水で洗うと食感が悪くなり、香りと風味が損なわれてしまいます。気になる汚れがある場合は清潔な布巾や湿らせたキッチンペーパーで拭き取って使用しましょう。天然きのこなどで土がついている場合は手早く水洗いし、すぐに水気を拭き取りましょう。

### ◎きのこの保存法

きのこは湿気に弱いのでラップなどで包み密閉して野菜室で保存します。すぐに食べきれない場合は小さめに切って密閉袋に入れて、冷凍保存しましょう。(保存期間は1カ月程度) 冷凍したきのこは凍ったまま加熱調理に使えます。

 かさと軸に切り分け  
 冷凍用保存袋に両方を入れる。更にスライスして冷凍するとそのまま使えますね。

 大きめカットの保存がOK  
 エリンギは凍ったまま料理に合わせてカットできます。

 えのきだけは水分に弱い  
 ため小分けにする、真空状態で冷凍するのがポイント!



 根元を切り落とし小房に分け保存袋で冷凍する。

 パックはそのまま、株なめこは石づきを落として冷凍する

### ★冷凍きのこミックス

好みのきのこを食べやすく切るかほぐすボウルで混ぜてから保存袋に入れ冷凍



## バスに乗って畑にGO!!

### 新企画! 「2023 おきたま食農ワクワク体験」 始まる!

置賜の有機農園にて親子で収穫体験、子どもが調理する体験教室です。

- 里芋編 10月22日(日) 8時30分~14時
- 会場 南陽農園・置賜総合文化センター 3F調理室
- 大根編 11月12日(日) 8時30分~14時
- 会場 高畠農園・置賜総合文化センター 3F調理室
- ※文化センター発着バスで移動します。



- 募集対象 東南置賜の年長児から小学生の親子 15組
- 参加費 親子2名1組 3,000円(材料費・保険料含む)
- 申込締切 里芋編 10月13日(金)・大根編 11月3日(金)必着



※お申込みは、必要事項を記入の上、メールでお願いいたします。  
 詳細は、食育ママHPチラシにてご確認ください。  
 お土産付きのお得な体験ですよ!!

### ❖❖食育ママを応援してください!! 賛助会員募集❖❖

食育ママは、子どものたくましく生きる力を育てることを目的に、子ども自身が様々な食の体験をする「キッズキッチン教室」を開催しております。皆様のご理解とご賛同をいただきながら、今後一層頑張っていきたいと思っておりますので、ご支援ご協力の程よろしくお願い申し上げます。  
 個人年会費一口3000円(一口以上) 団体会員一口5000円(一口以上)

連絡先 特定非営利活動法人食育ママ 加藤まで  
 TEL 0238(22)3616  
 URL /http://yonezawanet.jp/shokumama 食育ママで検索