

秋に採れる野菜の食べ方

皆さんはどう食べていますか？



サツマイモは、ビタミンC、βカロテン、食物繊維など、多くの栄養素を摂ることができます。皮にもポリフェノールやカルシウムが含まれ、良く洗い、皮ごと食べるとこれらの栄養素も摂ることができます。

みなさま、
投稿ありがとうございます。
皆さんは秋と言えばどんな野菜をイメージしますか？

• 色々あるけれど…
秋にとれる野菜は、大根・白菜とさつまいもかな？大根と白菜は、なべ物汁物にするか、浅づけにします。さつまいもは、細いものはごんを炊くときにのせて一緒に加熱すると、甘いふかし芋になります。太いものは火が通りるように切ります。

・大学芋

野菜に季節感がなくなってきたのか、すぐに秋の野菜が思い浮かばずに、ちょっぴりショック。まず、思ついたのが、「さつまいも」でした。大学芋は大好きで

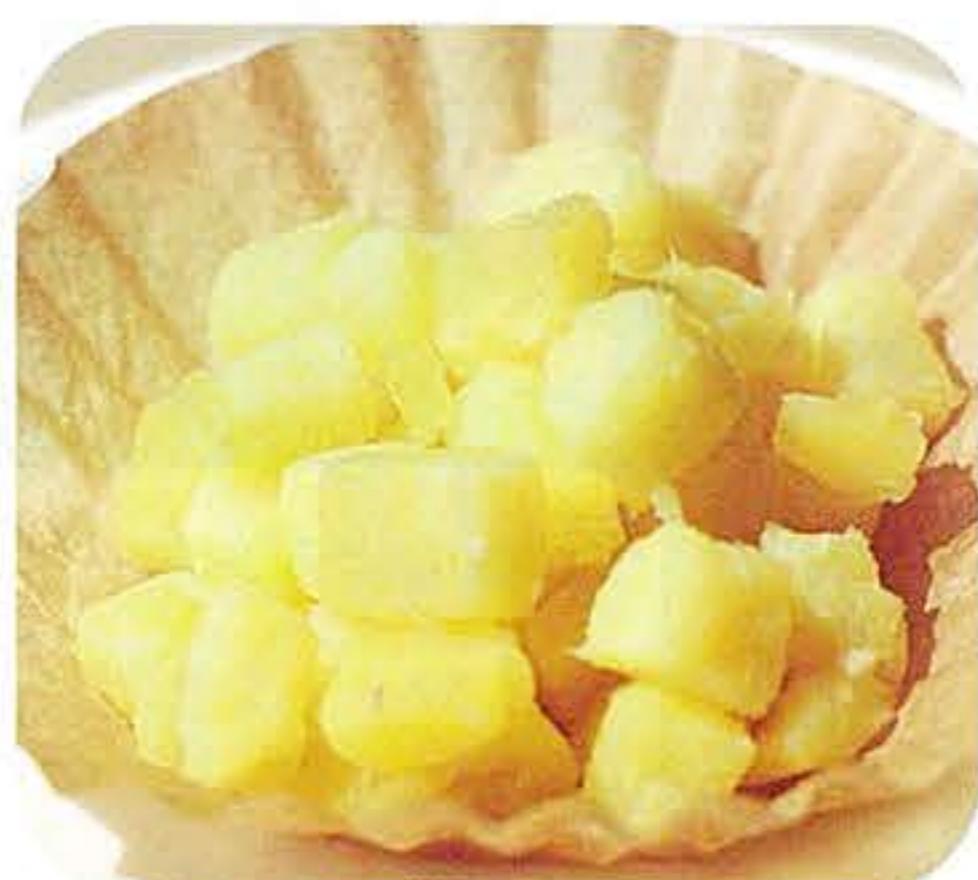
さつまいもを角切りにして茹でて、アツアツのままフレンチドレッシングで和えます。冷蔵庫で数時間から一晩ねかせると、おもがドレッシングを吸って、甘いさつまいもが酸っぱ甘いお味になって美味しいですよ。お弁当にもオススメです。

八戸市のW・Sさん

• スイートポテト
芋（あんのういも）がおいしい。スイートポテトにして食べる。スイートポテトを小さく丸めて、きなこをつけて食べてもおいしい（バターを入れるのがミソです）。

中泊町のT・Yさん

七戸町の「月見草」さん



そのほか

しいたけバーグ

しいたけが大好きです！ しいたけバーグはもちろんですが、ツナ缶＆玉ねぎをマヨネーズであって、パン粉をかけてオーブンで焼くのも好きです。

青森市の組合員さん

葉も食べられます

食用菊の天ぷらが美味しいですね。花びらと葉の天ぷらです。塩をほんの一つまみかけて食べるのが一番贅沢（ぜいたく）な食べ方ですね（葉は若い葉をオススメです）。

三沢市の「へばなー」さん

・シンプルに

秋にとれる野菜といえ、さつまいもを思い浮かべます。特にさつまいもの大好きです。シンプルですが、さつまいもをぎゅっとした感じになり、甘みが感じられて、子どもも好きです。

むつ市の「Rママ」さん

さつまいもを角切りにして茹でて、アツアツのままフレンチドレッシングで和えます。冷蔵庫で数時間から一晩ねかせると、おもがドレッシングを吸って、甘いさつまいもが酸っぱ甘いお味になって美味しいですよ。お弁当にもオススメです。

八戸市の「Yunke」さん

色々作れる優れもの

秋の野菜で一番先に思いつくのは『かぼちゃ』です。おかげにも、おやつにも変身してくれる優れ物です。煮物・天ぷら・コロッケ・パウンドケーキ・プリンなどをつくります。

私は、甘く、砂糖と醤油で煮物にして食べてから、残りを汁は入れず、牛乳を入れ、ミキサーにかけると、「簡単ポタージュ」になります。温でも、冷でも、どちらもおいしいです。

八戸市のN・Kさん

カボチャは2度おいしいカボチャを丸々1個もらったりします。カボチャは意外と量を食べられないのですが、ポタージュにして、食べるというか、飲むだけこう楽にいただけます。

私は、甘く、砂糖と醤油で煮物にして食べてから、残りを汁は入れず、牛乳を入れ、ミキサーにかけると、「簡単ポタージュ」になります。温でも、冷でも、どちらもおいしいです。

はばたき1月号はテーマを2つ募集いたします。「お餅のリメイク方法」と「子どものお年玉どうしてますか」です。こちらの締め切りは1月22日を予定しております。来月改めて告知いたしますが、こちらもよろしくお願いいたします。



かぼちゃは夏～初秋にかけて収穫され、2～3か月おいておくと甘味が増します。さらに保存性も良いことから、秋、冬に食べる食べ物として定着しました。

はばたき12月号のテーマは

「大掃除と断捨離」です。

12月のテーマは「大掃除と断捨離」です。我が家の大掃除の仕方や大掃除に関するエピソードを募集します。同時に大掃除は断捨離のチャンスです。皆さん思い切って断捨離したいもの・したものについてのエピソードも募集いたします。氏名（よみがな）・組合員番号・掲載時のお名前を明記の上、下記の応募先へ応募してください。〆切は10月25日（消印有効）です。ご応募お待ちしております。

はばたき1月号はテーマを2つ募集いたします。「お餅のリメイク方法」と「子どものお年玉どうしてますか」です。こちらの締め切りは1月22日を予定しております。来月改めて告知いたしますが、こちらもよろしくお願いいたします。