

まだまだ残暑が厳しいですが、暦の上ではもう秋です。少しずつ涼しくなってきた、いろいろと食べ物も美味しくなる食欲の秋、味覚の秋です。9月は、敬老の日、秋分の日(秋のお彼岸)、十五夜など、行事も多彩です。当院の入院中のお食事にも秋の旬や行事にちなんだ食材を取り入れています。

### 秋の味覚



さつまいも



なし



さんま



鮭



きのこ



柿



### 十五夜とは ?

十五夜は、収穫を感謝するお祭りなので、収穫物をお月様にお供えするようになりました。

### 何をお供えするの？

ススキや、お団子、里芋などを飾ってお月見をします。

### お供えする理由は？

#### ススキ

稲穂に見立てて神様に稲の収穫を感謝するために飾るといわれています。

#### お団子

穀物の収穫に感謝し、米を粉にして丸めて作ったのが月見団子のはじまりです。

#### 里芋

十五夜は別名「芋名月(いもめいげつ)」といい、里芋などの芋類の収穫を祝う行事でもあります。



# さつまいもシナモン煮

## 9月の新メニュー



### 材料 (1人分)

さつまいも	70g
りんご	30g
バター	5g
砂糖	8g
シナモン	少々



### 作り方

さつまいもは、皮付きのまま1cm～1.5cm幅の輪切りにする。  
(さつまいもが大きい場合は半月切りにする。)



りんごは皮をむいてくし形に切り、さらに1cm幅に切る。



鍋にバターを熱し、さつまいもとりんごを軽くソテーする。

バターが全体になじんだら、ひたひたになる程度の水と砂糖とシナモンを加え、軟らかくなるまで煮る。



### さつまいもの調理のポイント

#### あく抜きが色よく仕上げる秘訣

あく抜きをすると、仕上がりの色が良くなります。また、調味料も染み込みやすくなり、薄味でも美味しく仕上がります。



#### ゆっくり加熱が美味しさの秘訣

酵素によってでんぷんは糖に変わり、甘味が引き出されます。この酵素は約60℃の低温で働きます。

低温で加熱時間の長い焼き芋は甘味が強く、電子レンジは数分で中心温度が上がるので短時間で酵素の働きがなくなり甘味が少なくなります。

甘味を引き出すには調理機能の「焼き芋」を利用する。「解凍」機能、または、「レンジ弱」で15～30分加熱する。