

栄養科だよけ

2025年
11月1日
第405号
至誠堂総合病院
栄養科

さつまいもの旬の時期は、10～11月の秋から冬にかけてです。収穫時期は8～11月頃までですが、食べ頃は収穫直後ではなく、少し寝かせて熟成させた10～11月頃になります。時間を置くことで、より甘味が増してさつまいもらしい濃厚な風味を楽しめるようになります。

寒さが日一日と深まり、冬が駆け足で近づいていくように感じられる季節となりました。

11月7日は「立冬(りつとう)」。

この日から暦のうえでは冬になります。昔の人は、気象の動きや動植物の変化に気付く「天才」でした。「太陽が出ている時間が長くなった」「南から強い風が吹いたぞ」

「赤とんぼが飛んでいる」「水仙が咲いた」…こうした変化に気付くことで季節が変わったことを知りました。

こうした季節の変化を感じ取ることで、昔の人は4つの季節をさらに24に分けることができました。立冬はそのうちのひとつで、「冬が始まる日」という意味があります。この頃になると、木枯らしという冷たい北風が吹いたり、ケヤキ並木が色づき始めたりします。皆さんも身の回りの自然をよく観察して季節の変化を見つけてみましょう。

「食欲の秋」

食欲の秋という言葉の由来には諸説ありますが、秋は様々な食材が旬を迎えることから、美味しいものを食べる機会が増すというのが最も有力な説だと言われています。昔はビニールハウス栽培が行われていなかったため、収穫した野菜は旬の時期にしか食べることができませんでした。収穫物の多い秋は、他の季節よりもたくさん食べ物があつたため、「食欲の秋」と呼ばれるようになったようです。

さつまいもの種類は大きく分けて3種類

「ねっとり系(粘質系)」のさつまいもは、独特の粘りがあり、上品な口当たりを楽しめるのが特徴です。濃厚ながらもすっきりとした甘味がクセになります。焼きいもにする時は、低温でじっくり焼くとより食感が良くなります。

「しっとり系(中間質系)」のさつまいもは、ねっとり系とホクホク系のちょうど中間に位置する食感で、さつまいもの粉っぽさと粘り気をバランス良く兼ね備えています。

「ホクホク系(粉質系)」のさつまいもは、ホクホクとした粉っぽさのある食感が特徴的で、さつまいもらしい口当たりを楽しみたい方におすすめです。

おいしいさつまいもの選び方

さつまいもを選ぶときに、まずチェックしたいポイントはツヤがあるかどうかです。おいしいさつまいもは皮にハリツヤがあり、みずみずしさを感じさせます。なるべく凹凸や傷、斑点などがない、なめらかな表面のものを選ぶのがおすすめです。スーパなどで実際にさつまいもを手に入れる場合は、すっきりとした重さがあるものを選び、と良いでしょう。中に空洞ができているものは鮮度が落ちている可能性があります。持ったときに軽さを感じます。細いものや、重さが物足りないものは避けて、なるべく実が詰まっているものを選択すると安心です。さつまいもを選ぶときは、皮の色が均一で鮮やかかどうかもチェックしましょう。おいしいさつまいもは、全体的に鮮やかな紅色をしていることが多く、色ムラが少ないのが特徴です。さつまいもの表面には、いくつかの細いヒゲ根が生えていますが、固くて太いヒゲ根のあるものは収穫から時間が経過してしまっている可能性も高いので、そういったものは避けると良いです。

食欲の秋に食べたい旬の味覚は？

秋の果物

梨、柿、栗、みかん、ブドウ、イチジク、リンゴ、ラ・フランス、銀杏

秋の野菜&きのこ

かぼちゃ、さつまいも、れんこん、さといも、じゃがいも、レンコン、ごぼう、カブ松茸、しいたけ、しめじ、なめこ、まいたけ、きくらげ

秋の魚介類

秋刀魚(サンマ)、秋鯖、秋鮭、鰯(イナダ)、鰯(アジ)、鯖(マグロ)、鰹(戻りカツオ)、牡蠣(カキ)



鶏肉とレンコンの七味炒め

材料

鶏むね肉 250g 塩麹 大さじ1と1/2
レンコン 150g 赤ピーマン 1/4個 舞茸 50g
黄ピーマン 1/4個 醤油・みりん 各小さじ2 料理酒 大さじ1 サラダ油 適量 醤油(仕上げ用) 小さじ1～2
七味唐辛子 適量 貝割れ大根 適量

作り方

①鶏むね肉を塩麹に30分以上漬け込む。②レンコンは半月に切り、水に浸しておく。③ピーマンはそれぞれ乱切りにする。④舞茸は小房に分ける。⑤フライパンに油をひき、鶏肉を炒める。⑥そこに水気を切ったレンコンを入れ炒める。⑦レンコンに火が通ったらピーマンと舞茸を入れ醤油とみりんを入れさらに炒める。⑧全体に火が通ったら仕上げに醤油を回し入れ七味を入れ絡める。⑨器に盛ったら、貝割れ大根を飾る。