

10月—実りの秋は、食欲の秋。

秋は、なぜご飯が美味しいの??

暑い夏を乗り越え涼しくなると、体と共に食欲が回復してくるもの、季節柄、魚や肉も多く出回され、秋の味と評される。美味しいものが市場にあふれ、涼し暑さと冷房で疲弊した胃腸が癒しを求めはじめ。

「食欲の秋」という言葉を聞くと、「美味しいものが食べられる」という風に、思い込んでいたところもあるかも! 知をひかえる食材も多く出そろうのが秋の特徴。旬の食材という事は、栄養も多く含まれる時期であり一番の食べごろ時期なのです!!



食欲の秋、太らないためには?

まずは、野菜や海藻類から食べましょう。特に海藻は、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含むので先に食べることで満腹感を抱かれます。それから、バランスよく満足な食事をすることで食べ過ぎを防げるのです。

スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋、全部楽しみましょう。



北辰おすすめ

秋と言えば…簡単レシピ

さんまのバター醤油ソテー

さんまを三等分の横切りにし、わたを取って水洗いし水気をふく、さんまにニンニクみじん切り・醤油・酒で下味をつけてから小煎炒をまよし、バター・サラダ油・ニンニクみじん切りをフライパンで熱しさんまを焼く。

さんまに火が通れば一度取り出しフライパンを綺麗にしてから、もう一度バター・サラダ油・ニンニクみじん切り・醤油・酒を入れて熱し、さんまを戻して熱めれば絶品洋風さんま焼の出来上がり☆

鮭さんざ

めんつゆをそのまますぐせず一口大に切った鮭に揉みこむ、片栗粉をつけて揚げれば美味しいおつまみのできあがり☆

いくら山葵醤油ご飯

ごはんと山葵醤油、ちりめんじゃこを混ぜて、いくらをのせたら大人のいくら丼。



魚の北辰



HOKUSHIN 10 PRESS

2018 Oct.

旨味たっぷり!
秋の旬魚で満足メニュー

