



# 栄養科たより



豊かな秋の味覚をよりおいしくいただくための、  
食材の選び方をご紹介します！

## ①さんま

生のさんまは9月～12月に出回ります。  
身の厚いものは脂がのっている証拠。  
目が澄んでいて腹に破れがないものが新鮮です。  
持ったときにピンとしていて、傷のないものを選びましょう。



## ②さつまいも

さつまいもは、皮の色が均一で鮮やかで、しかもツヤがあり、表皮に凸凹や傷、斑点がないものを選びましょう。品種により太さもいろいろありますが、見た目がふっくらとしたものがおすすめ。

また、ひげが堅いものや、表皮の一部が黒く変色しているものは、古いものが多く、味も苦い場合があるので避けましょう。糖度が高いものは切り口にアメ色のみつが染み出てくるので、黒いみつの跡があるものは良いでしょう。

## ③柿

ヘタが果実には張りつくように隙間が無い物で、しっかりと全体に濃いオレンジ色に色づいているもの、形がいびつで無く整っているものを選びます。ずっしりと重みを感じるもの、柔らかすぎないものが良いでしょう。



## ④鮭

皮が乾いておらずピカピカと輝いている  
皮以外の部分に赤色が強い  
汁などが出ておらず、表面が極端に乾いていない  
この3点に注意して選びましょう。

冷凍の鮭の切り身を選ぶときは霜がついていないものを選び、  
再冷凍しないようにしましょう。  
味が落ちて美味しくなくなり栄養価も下がってしまいます。

食欲の秋です。旬の食材を美味しく味わい尽くしましょう♪

