

recipe 1

## 秋茄子のチャーハン

倉敷平成病院  
管理栄養士 塩田 祐希

## 茄子のおいしい季節

茄子の旬は晩夏から初秋です。この時期に採れる茄子は秋茄子と呼ばれ、皮が薄く、実が締まっておいしくなります。「秋茄子は嫁に食わずな」や「一富士、二鷹、三なすび」など、茄子にまつわる話も多く、昔から好まれてきた食材です。

秋茄子は煮て、焼いて、漬けて、揚げて…さまざまな調理法でおいしく食べられますが、今回はチャーハンの具材にしてみました。フライパン1つで出来る簡単料理。ぜひお試しください。



## ●材料 (5人分)

ご飯 750g、秋茄子 300g  
卵 2個、サラダ油 小さじ1  
ベーコン 70g、塩 小さじ1  
こしょう 少々、青ねぎ 適量

## ●作り方

- ①茄子を食べやすい大きさの5mm幅に切り、水につけておく。
- ②フライパンに油を熱し、いり卵を作って取り出しておく。
- ③ベーコンは1cm幅に切り、フライパンで炒めた後取り出しておく。
- ④ベーコンを炒めたフライパンで、①の水気を切って火が通るまで炒め、ご飯と②、③、調味料を加えてさらに炒める。
- ⑤器に盛り、小口切りにした青ねぎを散らして召し上がれ。

栄養成分  
1人分エネルギー  
358kcal塩分  
1.5g

recipe 2

## かぼちゃ：かぼちゃのきんつば

倉敷平成病院  
管理栄養士 小野 詠子

秋の食材の代表格であるかぼちゃはβ-カロテンやその他のビタミン類、カルシウム、鉄などをバランス良く含んでいて、風邪予防、免疫力の強化や冷え性を防ぐなど栄養面で大変優れた野菜です。かぼちゃといえばハロウィンがお馴染みですが、ジャックオランタンと呼ばれるかぼちゃのちょうちんは悪霊払いの役割で、海外では食用ではなく観賞用のかぼちゃで作られているため吊るされた後は食べられることはないそうです…。せっかく栄養たっぷりのかぼちゃなので、私たちはしっかり食べましょう。難しそうな印象のきんつばですが、慣れてくればうまく焼けます。ぜひ挑戦してみてください。



## ●材料 (6個分)

かぼちゃ 300g、ホットケーキミックス 大さじ3  
水 大さじ2、シナモン 小さじ1

## ●作り方

- ①かぼちゃは皮と種をとり、ラップに包んで電子レンジ500wで5分程度加熱する。
- ②やわらかくなったら粗くつぶし、タッパーなどに入れてぎゅっと押しつけ、1.5cm厚さの長方形に整える。かぼちゃの甘味が足りなければ蜂蜜を少し加えてもいいです。
- ③ホットケーキミックス、水、シナモンをよく混ぜ合わせ、生地を作る。
- ④②を5cm×5cmの正方形に切り分け、③の生地を1面ずつつけながら薄く油をひいたフライパンで、弱火で焼く。生地は薄くつけた方がキレイに焼けます。ホットプレートでもOK。すぐ動かすとはがれてしまうのでゆっくり慎重に焼いていきましょう。
- ⑤すべての面に生地をつけて焼きあげたら形を四角く整えて出来あがり。少し冷ましてしっかりとらせて「いただきます」。

栄養成分  
1個分エネルギー  
45kcal塩分  
0.1g

## 旬の素材辞典

Material  
in  
season