

実りの秋を味わおう

秋は、柿やりんごなどの果物が実り、日本人の食生活に欠かせない米が収穫されます。この時期にとれる食べ物は、夏の太陽をいっぱい浴びておいしさと栄養が詰まっています。

実りの秋に感謝して旬の味覚を味わいましょう。

米

新米の季節です。実りの秋を象徴する食べ物といえます



栗

栗ごはんからお菓子まで、幅広くいろいろな料理に使われています。



柿

ビタミンCやカロテン、ミネラルなどが豊富です。甘柿と渋柿に種類が分かれています。



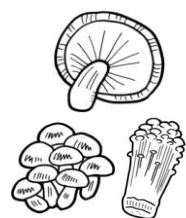
さつまいも

熱を加えると甘みが増すので、焼き芋はその特徴を生かした食べ方です。



きのこ

一年中出回っているきのこですが、旬は秋です。ビタミンや食物繊維がたっぷりです。



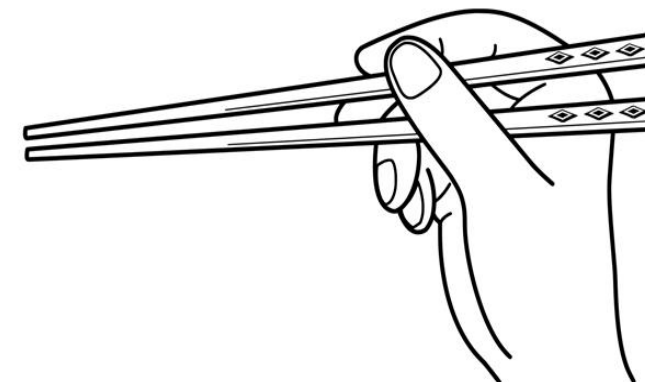
さんま (秋刀魚)

秋の字が名前につく「秋刀魚」は秋を代表する魚です。塩焼きは調理が簡単でおいしい食べ方です。

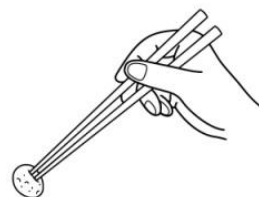


正しい箸の持ち方を身につけよう

和食の時に必ず使う箸は、私たち日本人の食事の道具として、欠かすことができません。また、和食は、箸だけでほとんどの料理を食べることができます。この日本独特の箸文化を長く伝えていくためにも、正しい箸の持ち方をきちんと身につけておきましょう。箸を正しく持つことができると、見た目にも美しく、料理が食べやすくなります。



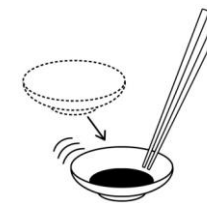
こんな箸づかいは、イエローカード



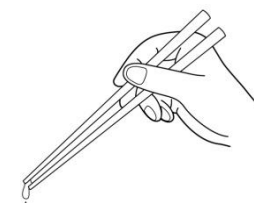
さしばし



迷いばし



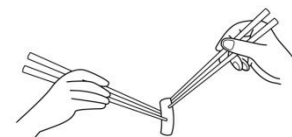
寄せばし



涙ばし



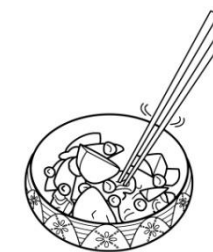
ねぶりばし



はし渡し



くわえばし



さぐりばし