



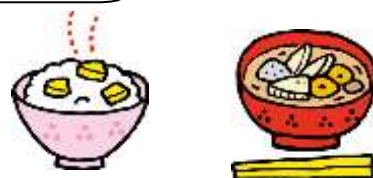
ごちそうさま

実りの秋、食欲の秋



秋は収穫の季節で、野菜や果物などの食材が豊富に出回ります。食欲の秋とも言われ、さまざまな食材を使った料理を楽しむ文化があり、新米など農作物の収穫に感謝する秋祭り、お月見など食に関する行事が各地で行われます。最近では、もともとはヨーロッパ発祥の収穫を祝うハロウィンも秋のイベントとして楽しまれていますね！

旬の食材



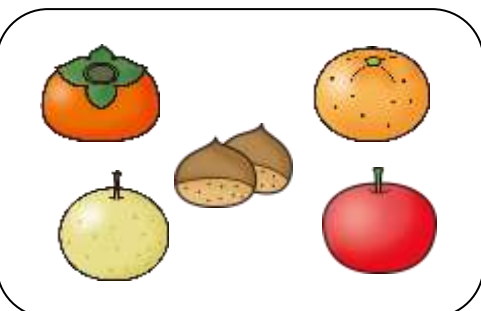
野菜

芋類や根菜類を中心に旬を迎えます。水分が少ないため、味が濃く甘みが強いのが特徴です。夏の暑さを乗り越えた秋野菜は、冬に向けて私たちの体を守ってくれる力を秘めています。



果物

柿、梨、りんご、みかんなどは、同じ果物でも品種によって収穫時期が違い、食感や味が異なります。いろいろな果物をぜひ味わってみてください。



お月見

～中秋の名月(十五夜)～



2025年の中秋の名月は10月6日です。

月の満ち欠けをもとに毎年その日にちは変わりますが、旧暦の秋は7月から9月、

中秋とはその真ん中の8月で、新暦では9月にあたります。

鋭い葉が災いを切り払うとされ稲穂に姿が似ているススキを飾り、月見団子や里芋料理、農作物をお月さまにお供えて秋の収穫に感謝します。里芋は一株でたくさん芋がなることから、子孫繁栄の縁起物とされ『芋名月』とも呼ばれています。



スイートパンプキン

30日のおやつに登場します！



作り方

- かぼちゃとさつまいもは洗って皮をむき、適当な大きさに切ってゆでる。
- ①の水分をきってつぶし、均一に混ぜ合わせる。
- ②に砂糖と豆乳を加えて弱火でよく練り、固くなれば火からおろす。
- アルミカップに③を盛り、形を整える。
- 熱したオーブンで焼き色がつくまで焼く。

