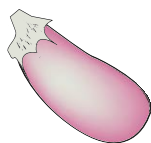


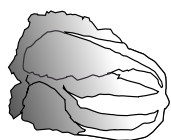


秋野菜を 食べよう

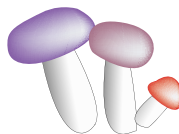
下宿生の皆さん、そして自宅生の皆さん、普段野菜を食べていますか？ この時期の旬の秋野菜は、冬に向けて
養分を蓄えており、おいしさも栄養もひとしお。季節感あふれる秋野菜で、食生活を彩ってみませんか？



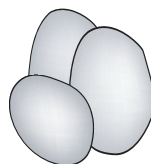
ナス……ポリフェノール含有。皮に含まれるナスニンという物質は、抗酸化作用と、諸々の生活習慣病を防ぐ効果がある。買うときは、光沢と張りのある身と、がくが鋭いものを選ぶこと。



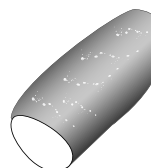
ハクサイ……ビタミンCとカリウム。体を温めるので冬には強い味方。選び方は多重に巻いて重量があるものが多い。黒い斑点のついたものは避ける。



キノコ……キノコ類の食物繊維が食道内の脂肪やコレステロールを掃除する。また、旨み成分のアミノ酸を含むので料理全体をおいしくする。



サトイモ……ぬめり成分のムチンが胃の調子を良くする。このムチンというものはわれわれ人の細胞の接着剤と似かよった物質で、体の具合や皮膚の張りをよくし、若さを保ってくれる。選び方は、皮付きで湿り気のあるものを選ぶ。



ジャガイモ……ジャガイモの倍の食物繊維とビタミンC。ヤラピン（切った断面ににじみ出る白いもの）は便秘に効き、美肌効果も期待できる。皮の色が均一で、黒ずんだところがないものがよい。凸凹とヒゲは少ないほうがよい。

ナスのグラタン

材料（1人分）
ナス 1 個半
ジャガイモ大 1 個
ミートソース 150 g
とろけるチーズ 1 枚



- ①ナスを輪切りにし、フライパンでしんなりするまで炒める。
- ②ジャガイモも輪切りにし、耐熱容器で5分間レンジで調理する。柔らかくなったらOK。
- ③耐熱皿に少々油を塗り、下からジャガイモ、ミートソース、ナス、とろけるチーズの順に載せ、それを190度で予熱したオーブンに入れて15分焼く。

サトイモの そぼろ煮

材料（1人分）
冷凍サトイモ 5 個
豚のひき肉 50 g
みりん、醤油、酒、
各大さじ 1 杯



- ①耐熱容器にサトイモ 5 個を並べ、みりん、醤油、酒を加える。
- ②その上にひき肉をいれる。
- ③耐熱容器に蓋をして、レンジ（500W）で10分加熱すれば出来上がり。サトイモとひき肉を一緒に口に入れましょう。

はみだし
すてーじ

こんなところで運を使いたくない。
⇒あいにく。こんなところであなたの運はおしまいだ。

（工・2 ペヤング）
（正しい運の使い方編）