

いつもご注文ありがとうございます。

秋めいた日が増えてきましたね。皆様いかがお過ごしでしょうか。

だんだんと日が短くなり、本格的な秋の到来です。秋といえば食欲の秋。海の幸も山の幸も、美味しくてつい食べすぎてしまう秋。でも、そもそもどうして「食欲の秋」というようになったのでしょうか？「スポーツの秋」や「読書の秋」など、食欲の他にも色々なフレーズのつく秋ですが、どうやら、秋に食欲が増すのにはちゃんとした理由があるようです。

皆さんは「セロトニン」という言葉を耳にしたことはありますか？通称幸せホルモンと言われるもので、私たちに満腹感を与えて食欲を抑える働きがあります。この成分は日光に当たる時間と比例していて、陽の光を浴びる時間が長いと増え、短いと減るそうです。つまり秋になると日照時間が短くなるので、セロトニンの分泌量が減り食欲が増すそうです。そして人は、気温が下がると脂肪を燃焼して体温を保持しようとするので、基礎代謝が上がると多くのエネルギーを消費するため、それを補うために食欲が増すのだそうです。空腹は、エネルギー補給を訴える体からのシグナル。夏バテであまり食欲のなかった人は、冬に備えてエネルギーを蓄えておきましょう。

今月のお題は芽キャベツです。普段日本の食卓に上ることはあまり多くないかもしれませんが、冬が旬の栄養がぎゅっと詰まった、見た目もとってもかわいい野菜です。芽キャベツはキャベツの仲間ですが、キャベツの赤ちゃんではありません。ケールから分化して、ブロッコリーやカリフラワー、キャベツなどと共に生まれた品種だそうです。芽キャベツには、キャベツと比べて3倍の食物繊維、4倍のビタミンC、7倍のビタミンB2、そしてなんと17倍のβカロチンが含まれるほか、カルシウムや鉄、葉酸なども豊富です。

スーパーで見かけたけど、どう料理したらいいのかわからない！そんな時は、こんな簡単なポタージュはいかがですか？ミルクの代わりにナッツで作ると、お腹も満足のお食事ポタージュができます。芽キャベツのほのかな苦味と甘さに、隠し味の味噌で味に深みを出した、優しい緑色の綺麗なポタージュです。



芽キャベツポタージュ 作りやすい量

材料・芽キャベツ 1½カップ・玉ねぎ 小1個・お好きなナッツ（カシューやくるみなど） ¼カップ・お好きな油（バターやギーなど） 大さじ1・カネキ田舎味噌 小さじ1・塩、胡椒 適宜

作り方・玉ねぎをざく切りにし油で透き通るまで炒める。半分に切った芽キャベツを加え、油が回ったらお湯をひたひたになる程度に足し、塩を少々入れて柔らかくなるまで煮る。高速ミキサーがない場合はここでナッツも入れる。残りの材料とともにミキサーに入れ、滑らかにする。

- \* カシューが一番滑らかになります。ナッツによっては（皮の固いアーモンドなど）ザラザラ感が残りやすいです。
- \* ナッツベースのポタージュやスープは、沸騰させないことが分離させないコツ！
- \* トロトロ具合は水で調節してください。

急な温度変化も多くなる時期です。陽の光を浴び、旬のものを食べ、暖かいポタージュで体も心もほっこりしましょ。