

いつもご注文ありがとうございます。

夏も終わり収穫の秋！…と言いたいところですが、月が変わったからといって、そんなに急に秋らしいお天気にはなりませんよね。過ごしやすい日も増えてきましたが、まだまだみずみずしい食べ物が欲しくなるこの季節。そんな季節の変わり目に、シャクシャク美味しい梨はいかがですか。

梨の旬は8月から始まり、10月上旬ぐらいまで続くそうですが、9月には特に梨にコクが加わり「旬の中の旬」と呼ばれるそうです。みずみずしい野菜や果物には、水分ばかりであり栄養はないと思われがちですが、梨にもきちんと栄養素が含まれています。

・デトックスパワー

梨に多く含まれるカリウムには、体内の浸透圧を調整し、塩分の排出を促しむくみを解消してくれる役割と、血圧を正常に整えてくれる役割があります。また、梨に含まれるアスパラギン酸には、体内の毒素を排出する力と疲労回復効果があります。体の抵抗力を上げ、スタミナ不足の改善にも役に立つそうです。

・美容・美肌効果

梨のザラザラとした独特の食感の正体は、ペントザンと呼ばれる成分で、高い保湿効果から、市販の化粧水にも度々配合されているのだとか。ペントザンを摂取すると肌の調子が整いやすくなるだけではなく、胃腸の調子の調子も整え、脂肪が分解されやすくなるそうです。お肉や揚げ物の後に梨を食べると、消化が促進され胃腸の働きを助けてくれます。梨には肌を健やかに保つポリフェノールや、肌荒れを防いでくれるタンパク質分解酵素が含まれていて、肌質を改善してくれます。他の果物に比べカロリーが低いのも嬉しいですね。

そのまま食べても美味しい梨ですが、少し視線を変えて、箸休めに酢の物を作ってみました。



梨ときゅうりの酢の物 2人分

材料・梨 半分・きゅうり 半分・油揚げ 半分・カネキおまかせ酢 適宜・白ごま 適宜

作り方・きゅうりは薄切りにして軽く塩をまぶしておく。油揚げは香ばしく焦げ目がつくまで焼く。梨をくし切りにしたら、絞ったきゅうりと太めの細切りにした油揚げと一緒にカネキおまかせ酢で和え、白ごまをたっぷりする。

*笑っちゃうほど簡単ですが、梨の甘みと食感、きゅうりの塩気、油揚げの香ばしさが楽しい酢の物です。

*時間が経つと水っぽくなるので、和えたらなるべく早く食べましょう。

9月はまだまだ残暑が厳しいですが、ヒグラシの鳴き声が、いつの間にやらコオロギやキリギリスの声に変わり、少しずつですが、ところどころに季節の移り変わりを感じられます。日が短くなり朝晩は過ごしやすくなってきますが、それと同時に夏の疲れが出る時期でもあります。夏バテならぬ秋バテを防ぐためにも、疲労回復効果のある「旬の中の旬」の梨を食べ、これからくる環境の変化に備えましょう。ゆっくりお風呂につかって夏の疲れをリセットするのもいいですね。