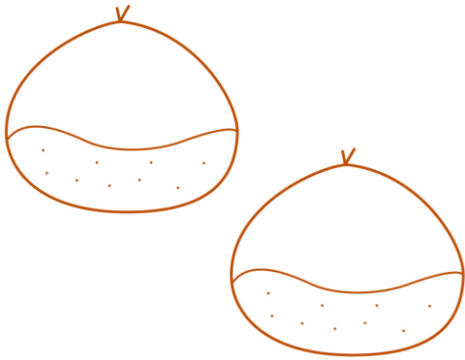


# 10月

## くい

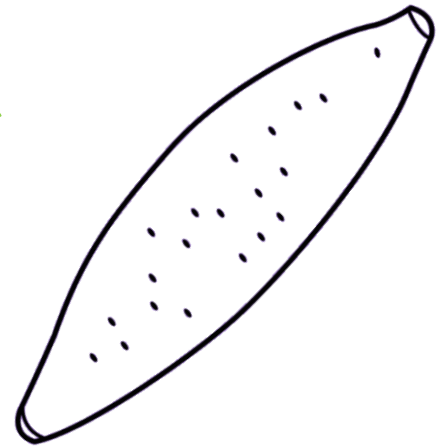


ほくほくとした甘味は縄文時代の遺跡からも発見されるほど昔から親しまれていた。主な成分は炭水化物だが、ビタミンCも豊富。くりのビタミンCはでんぷんに守られ、加熱による損失が少ないといわれている。また、種実類の中では脂質が少ないのもくりの大きな特徴。そのため、低カロリーな木の実だ。その他、ビタミンB1・食物繊維も含まれ、疲労回復や便秘の解消効果も期待できる。

秋が旬で、根の部分が肥大したもの。いもの中では糖度が高く甘い。さつまいもといえば、皮の色が赤紫色で中は黄色っぽいものをよく見かけるが、その他にも、中が紫色をした「パープルスイートロード」や皮も中も白みがかかった黄色の「コガネセンガン」など、皮の色や中の色が品種によって様々である。料理だけでなく、品種によって焼酎やでんぷんの原料、加工品、飼料などに利用される。

ビタミンCも多く含まれていて、肌の健康を保ち免疫力を高める効果がある。切り口から出る白い液体は「ヤラピン」という成分で、食物繊維と同様、整腸作用があるといわれている。

## さつまいも



## きのこ



秋は、きのこのおいしい季節。きのこには様々な種類があるが、そのほとんどにグアニル酸といううま味成分が含まれている。中でも特に多く含まれているのが、干しいたけ。干しいたけは、だしをとるためにも利用されている。さらに、きのこのうま味成分と相性がいいのは、昆布などに多く含まれているグルタミン酸といううま味成分。この2つのうま味成分が組み合わせると相乗効果を生み出し、うま味がさらに倍増することが知られている。