



おもしろランキング



秋の味覚といえば？



少しずつ“秋の気配”が感じられるようになってきましたね。秋といえばスポーツの秋、読書の秋…そして、何といっても食欲の秋！そこで今回は『秋の味覚といえば…？ランキング』をご紹介いたします！

10位

鮭

9月～11月に獲れるのは「秋味」と呼ばれ、まさに秋を代表する味覚です！

9位

さつまいも

ホクホク美味しいさつまいも！食物繊維やビタミンCもたっぷりです。

8位

銀杏

秋といえばイチョウ、イチョウといえば銀杏です。おいは強烈！でも食べると美味しい！

7位

ぶどう

これからの季節、ぶどう狩りに出かけるのも楽しいですね！

6位

新米

新米は柔らかく香りもいいので、ちょっとしたおかげで何杯でもいけちゃいます♪

5位

なし

梨の主成分は約90%が水分。美味しさを味わいながら、水分補給や疲労回復ができちゃいます♪

4位

柿

柿は栄養価たっぷりの果物。体調不良になりがちな季節の変わり目にオススメです！

3位

マツタケ

香り豊かなマツタケ。土瓶蒸しやマツタケご飯で楽しみたいですね♪

2位

秋刀魚

秋の魚といえば“秋刀魚”。10月くらいまでが旬です！お早めにいただきましょう！

1位

栗

栗ようかん・モンブラン・天津甘栗…どれをとっても嬉しい美味しさ♪栗ご飯も秋の楽しみのひとつですね！

NTTレゾナントの「gooランキング」より参照

か 噛むかむ お料理レシピ

“よく噛む”ことは歯を丈夫にし、脳の発達をうながし、全身の健康を作ります。よい歯でよく噛み、家族みんなが元気な毎日を過ごしてもらうために、この「噛むかむお料理レシピ」をご参考にしていただけましたら幸いです。



りんごポテトサラダ

材料（2人分）

じゃがいも………2個
りんご…………1/2個
卵……………2個
マヨネーズ……大さじ2
塩・こしょう……各少々
レタス…………適量

栄養図（1人分）

エネルギー………275kcal
食物繊維…………2.8g
塩分……………0.9g

作り方



①じゃがいもはゆでて皮をむき、粗くつぶす。りんごは芯を取って皮ごといちょう切りにする。卵はゆでて粗くぎざむ。

②①とマヨネーズをまぜ合わせ、塩、こしょうで味を調える。

③器にレタスをしき、②を盛り付けて完成です。



噛むかむ ONEPOINT



やわらかな食感になりやすいポテトサラダにりんごを加えると、シャキシャキの食感が楽しめるサラダに変わります。マヨネーズを多く使うポテトサラダはカロリーが高くなりやすいので、マヨネーズを減らす代わりにゆで卵を入れ、塩、こしょうで味を調えました。りんごの甘酸っぱさも味付けに役立つことでしょう。