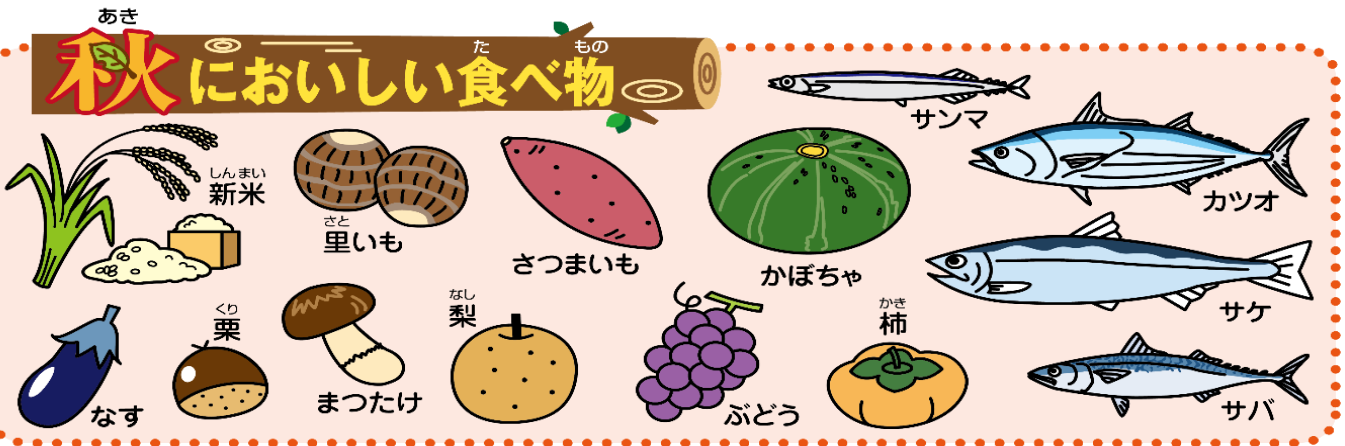




実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

秋に美味しい食べ物



よく味わって食べていますか?

皆さんはどんな味が好きですか? 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理はこの基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。

5つの基本味と代表的な食べ物



また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、におい、かんだときの音、口に入れたときの固さ・やわらかさなど、さまざまなことが関係しています。食事のときは、口・目・鼻・耳・触感の感覚をしっかり使い、よく味わって食べましょう。

