



北九州市では、9月を「減塩普及月間」として、健康作りや病気の予防のための「減塩」を広める取り組みを行っています。

梅雨を思わせるような雨模様とまだまだ蒸し暑い日が続いていますが、朝夕は幾分過ごしやすくなってきました。夏の疲れが出てくるこの時期、規則正しい生活で体調を整えましょう。冷たいものを食べることが多かった夏。温かいごはんのみそ汁を食べるだけでも食生活がリセットされ、これから旬を迎えるたくさんの食材をおいしく食べる体の準備にもなると思います。

調理の時のひと工夫で、おいしい減塩

<調味料は量ることを習慣に>

目分量の味付けは無意識に塩分が多くなりがちです。最初は面倒でも習慣にしてしまえば入れ過ぎることなく、おいしく調理することができます。

<下味に工夫を>

塩や醤油での下味を酒やにんにく・しょうがなどの風味のある食材に代えてみましょう。

<表面を風味豊かに>

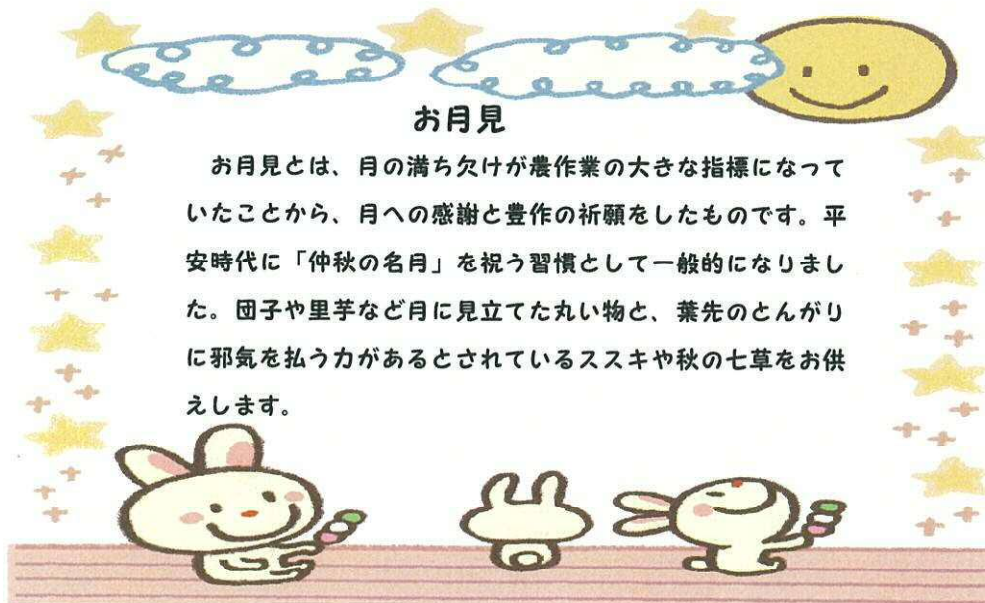
表面をこんがり香ばしく焼くことで風味豊かに仕上がります。また、水溶き片栗粉のとろみやジュレで味を絡めることで減塩につながります。

<酸味や辛味をきかせる>

濃い味に慣れていると薄味の料理はもの足りなく感じます。お酢やレモン・スパイス・ハーブなどを使って、アクセントをつけることで薄味をカバーすることができます。

### お月見

お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。平安時代に「仲秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。団子や里芋など月に見立てた丸い物と、葉先のとんがりに邪気を払う力があるとされているススキや秋の七草をお供えます。



### 旬の食材

### ぶどう

大粒・小粒、紫色の赤ぶどう系、緑色の白ぶどう系と様々な種類があり、8~9月にかけて多くのぶどうが旬を迎えます。もっとも多く作られているのが巨峰で、そのあとにデラウェア、ピオーネが続きます。赤ぶどうには、目の疲労回復に効果があるといわれているアントシアニンなどのポリフェノールが豊富に含まれています。

