



日本最初の冷凍食品は何でしょう？

1月18日(木)、『日本冷凍食品協会』の末次さんと料理研究家三浦さんを招いて、一・二年合同の「冷凍食品講習会」を開きました。

最初に冷凍食品に関する基礎知識を学び最後に小テストを行いました。

冷凍食品とは、前処理済で急速冷凍し適切に包装され、流通から調理寸前まで18℃以下で保管しているものをいいます。なかでも「認定証」マーク付は、制度に基づいた工場では製造されたもので、品質は保証されています。

冷凍技術の革新は現代の食生活、特に外食産業等のめざましい発展に寄与したことが理解できました。

小テストの1部を紹介しましょう。

①「日本で最初の冷凍食品は何？」
答えは【いちご】です。

②「冷凍食品の利用が広がったのは？」
【冷蔵庫や電子レンジの普及②東京オリンピックで選手の食事に生の食材が優先され、都民に冷凍食品を使わなければいけなかったため】でした。

続いて三浦さんの指導のもと、冷凍食品を利用した調理を行いました。

×メニューは①里芋の和風カレー・・・ポ



今どきの冷凍食品の取扱い講習会

イントは里芋を凍ったまま入れ煮る。火の通しすぎには注意する(約10分)。

②ほうれん草とベーコンのフリッター
タ・・・ポイントにはほうれん草は凍った状態から炒め卵を流し入れる。

③かぼちゃのごまあんかけ・・・ポイントは沸騰しただし汁に凍ったままのかぼちゃを入れる。煮崩れないように皮を下にしてピタリサイズの鍋で煮過ぎない。

④フライの盛り合わせの4品
どの調理も冷凍食品は凍った状態のものから作る。つまり、調理寸前まで冷凍保存しておくことがおいしく仕上げるコツだとわかりました。

冷凍食品の調理作業上の知識をしっかりと得ることができました。

「授業では、冷凍食品を使うことがないが、社会ではかなり流通しているようなので、最新の情報をすべて良かったと思います。」という生徒の感想でした。



発行元
東北栄養専門学校
青森県弘前市
上瓦ヶ町12番地
☎0172-32-6152
毎月1日発行
HPはこちらから

http://www.tcomp.ac.jp/eisen/

2月行事予定

- ・13日 一般・キャリア2期願書締切
- ・16日 一般・キャリア2期入学試験
- ・21日 一般・キャリア2期合格発表
- ※ 3月18日 オープンキャンパス
調理実習「クリームコロッケ」受付中

栄養士からの健康知識

臭気の力

姉妹の間にヒビが入った発端は、父の法事。よくある「遺産相続」が原因ではないのだが、しばらく心は晴れず・・・

ある日、妹より宅配便が届く。険悪ムードを察した家族は箱ごと仏壇に供え、数日後に開けもせずこっそりとごみ置き場へ。

「変なおいがするから、投げだ(捨てた)」といい、メロンが腐っていると断言。「・・・」思うところあって急いで箱を開ける。鼻を突く異臭(人によりガス漏れ、腐った玉ねぎのにおいと表現)と共に目に入った熱帯の果物二個。ほどよく割れた果皮が臭気と共に食べ頃を促し、誇らしげに鎮座している。

日頃、果物には、瑞々しい(水分たっぷり)、爽やか(酸味と甘さのバランス)、いい香り(癒しの効果)と好ましいイメージが多いと認識しているが、何と・・・例外もあるようだ。

若かりし頃、新橋辺りを姉妹で散策。「果物の王様! ドリアン一個千円」のPOP広告に「王様をいつか味わってみたいね」と会話していた、その記憶が瞬時に蘇った。臭気のでんどうの仲はじき回復し、以来妹の株は大いに上がった。

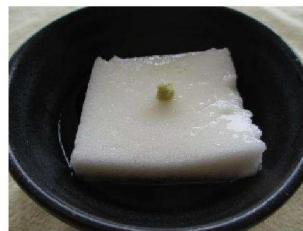
葛西 春枝(管理栄養士)



栄専レシピ

2月 とろろ豆腐

「手軽に薬膳」
「身近な薬膳」



1人分		
エネルギー	kcal	45
たんぱく質	g	1.5
脂質	g	0.2
食塩相当量	g	1.3

材料 (6人分)

- 長芋……………150g
- 塩……………小さじ1/4 (1.5g)
- 粉寒天……………1g
- 水……………カップ1/2 (100g)

- かけ汁
- めんつゆ…大さじ1と1/2(27g)
- 水……………大さじ1と1/2(22g)
- わさび……………お好みで

作り方

- ①長芋は皮をむき、目の細かいおろし金でおろす。すり鉢に移し、滑らかになるまでする。
 - ②鍋に寒天と水を入れ、煮溶かす(約1分程度)。
 - ③①に塩と②を入れ、よく混ぜる。
 - ④流し箱を水にくぐらせ、③を流し入れる。
 - ⑤粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める。
 - ⑥⑤を切り分け、器に盛る。
- だし汁をはり、お好みでわさびをのせる。
※流し箱のかわりに、市販の豆腐やトコロテンの容器を使っても良い。