



伝統の「梅干し作り」始まる



7月11日(火)、今年も東北栄養専門学校伝統の「梅干し作り」が始まりました。学園を長い間見守り続けている梅の木は、今年も多くの実を付けました。作業は1年生の担当と決まっています。脚立に上がり梅を収穫するところから始まりです。初体験の生徒が多く、下からの指示や声援を受けながら葉っぱの間に見え隠れする青梅を採ります。みんな楽しんで収穫していました。

今年の収穫量は少ないものの粒が大きく、食べごたえのある梅干しができそうです。今回作ったものは2種類あり「昔ながらの梅干し」と「ぼたぼた梅」で、「昔ながらの梅干し」は、その名の通り、昔のままの手法で作った梅干しで、「ぼたぼた梅」は塩分が低めで甘味があるのが特徴です。仕込みが終わった梅はこれから長い時間をかけて熟成させていきます。

「昔ながらの梅干し」は、その名の通り、昔のままの手法で作った梅干しで、「ぼたぼた梅」は塩分が低めで甘味があるのが特徴です。仕込みが終わった梅はこれから長い時間をかけて熟成させていきます。

「昔ながらの梅干し」は、その名の通り、昔のままの手法で作った梅干しで、「ぼたぼた梅」は塩分が低めで甘味があるのが特徴です。仕込みが終わった梅はこれから長い時間をかけて熟成させていきます。

「昔ながらの梅干し」は、その名の通り、昔のままの手法で作った梅干しで、「ぼたぼた梅」は塩分が低めで甘味があるのが特徴です。仕込みが終わった梅はこれから長い時間をかけて熟成させていきます。

「昔ながらの梅干し」は、その名の通り、昔のままの手法で作った梅干しで、「ぼたぼた梅」は塩分が低めで甘味があるのが特徴です。仕込みが終わった梅はこれから長い時間をかけて熟成させていきます。

「昔ながらの梅干し」と「ぼたぼた梅」

「昔ながらの梅干し」と「ぼたぼた梅」

「昔ながらの梅干し」と「ぼたぼた梅」



発行元
東北栄養専門学校
青森県弘前市
上瓦ヶ町1 2 番地
☎0172-32-6152
毎月1日発行
HPはこちらから

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

8月行事予定

- 1日~31日 夏季休業
- 7月31日~8月5日 2年給食管理実習【施設】
- 21日~26日 2年給食管理実習【病院】

栄養士からの健康知識

夏のバテ予防のポイント

「夏バテ」とは医学用語ではありませんが、高温多湿な日本の夏の暑さによる体調不良の総称です。主な自覚症状は「体がだるい」「疲れがとれない」「食欲がない」「眠れない」などがあります。体内の変化として「水分・ミネラル不足」「栄養の不足」などが挙げられます。脱水や熱中症予防には、喉の渇きを感ずる前に「早め、こまめ」に水分補給をすることです。特に高齢者や体温の調節機能が未熟な子供は水分の摂取量が少なく、喉の渇きを感じるまでに時間が掛かるため、注意が必要です。また、夏はそうめんや冷麦など炭水化物になりやすいです。魚、肉(脂の少ないもの)、卵、大豆製品など毎食1品~2品は食べるようにし、乳製品は毎日、さらに夏野菜や果物も摂りましょう。

平野 聖治 (管理栄養士)

栄専レシピ

8月 麻婆豆腐

真夏の一品！人気の中華料理

1人分		
エネルギー	kcal	241
たんぱく質	g	16.2
脂質	g	15.2
食塩相当量	g	1.7

材料 (3人分)

豆腐	1丁	ゴマ油	大さじ1
豚ひき肉	120g	みそ	小さじ2
ネギ	1/3本	中華スープ	1/2カップ
ニンニク	少々	しょう油	小さじ2
ショウガ	少々	砂糖	小さじ1
赤唐辛子	1本	片栗粉	小さじ1

作り方

- ①ネギ・ニンニク・ショウガをみじん切り、赤唐辛子は種をとり輪切りにする。
- ②豆腐は1.5cm角に切って熱湯に通す。
- ③鍋にゴマ油を熱して①を入れ、ひき肉を炒め、みそ・中華スープ・しょう油・砂糖・豆腐の順に加え、煮上がったところに水溶き片栗粉を加えて濃度をつけ、完成。