

しっかりと受け継ぎました！

毎年、調理学実習(2)で、郷土料理伝承会を実施している。津軽の昔ながらの味を受け継いでいきたいという思いをもって活動している「津軽あかつきの会」の方七名を講師に迎え、今年も十二月二十一日に行いました。献立は、「ごままんま、人参の子和え、イガメンチ、しとぎ餅、さめなます、高菜のかす汁」の六品です。普段でもイガメンチや子とえなど、惣菜売り場でよく見かける、なじみのあるものもあります。

生徒には献立ごとのレシピが渡されていますが、食材や調味料は「少々」とか「適量」となっているものが多く、それぞれの家庭の味付けや作り方があり、郷土料理としての魅力がそこにあるのかもしれない。

講師の会員の方からは、昔からの材料、味付けとは言いながらも、健康を考慮し塩分控えめにしているとか、かす汁の酒かすもアルコール分が少なくなるようにするなど、現代に合わせて変えているなど、工夫があるというお話でした。

生徒からは、調理中は会員の方の指導がわかりやすかった。さめなますの大根おろしの汁は体にいいので捨て

ないでといわれた。イガメンチはイカが多めでおいしかった。おぼあちゃんが出て、家でも食べることがある。津軽以外出身の生徒は、地元にはないものだ。食べた感想はやさしい味だ。しとぎ餅はあんこがいっぱいおいしかった。といった感想がありました。

いろいろな地域、いろいろな職場で活躍が期待される生徒には、その土地の郷土料理をしつかり学んで欲しいと思う。また、施設や病院などで多くの人に喜ばれる、郷土料理を取り入れた献立を提供できるようなって欲しいと思う。

「郷土料理伝承会」開催



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

- 6日(水)・学友会送別会
・免許申請ガイダンス
- 14日(木)・成績伝達
- 15日(金)・一般2期・キャリア2期入学試験
- 18日(月)・再試験(～21日)

栄養士からの健康知識

チョコレートの材料 カカオ豆

2月の大きなイベントの1つといえば、バレンタインデー。店頭には並ぶチョコレートは様々に工夫され、目でも舌でも楽しませてくれます。今回は、チョコレートの原材料であるカカオ豆を取り上げます。

カカオ豆は、カカオノキ(テオブロカカオ)という、熱帯性常緑樹の実(カカオポッド)の種子。果肉ごと堆積して発酵し、ココアバターを除いて微粉碎すると、チョコレートやココアの原料となります。カカオ豆は発酵させることで独特の香りが出るのだとか。

さて、含有成分は、カフェインに似た刺激性のアルカロイドを含みますが、お茶やコーヒーに比べて弱く、焙炒した豆は脂肪50%弱、たんぱく質20%弱、炭水化物10%弱ほどと栄養価が高く、カロテン、ビタミンB₁、B₂、ナイアシンを含んでおり、コーヒーよりもビタミン、カリウム、マグネシウム、亜鉛、銅など無機質も多く、さらに抗酸化物質のポリフェノールも含まれています。中南米や西インド諸島が原産で、薬として服用されていました。薬→栄養剤→飲用チョコレート→飲用ココア、固形チョコレートと変化してきたようです。

まめ知識人
今井 美和子(栄養士)



栄専ミニレシピ

2月 缶詰を使って「カレーピラフ」



材料(2人分)

1人分		
エネルギー	kcal	654
たんぱく質	g	15.2
炭水化物	g	110.0
脂質	g	17.0
食塩相当量	g	1.5

まぐろ缶(水煮)	…… 1缶(165g)	お米	……480g
マッシュルーム缶	…… 1缶(60g)	バター	…… 30g
(スライス)		塩	…… 2g
グリーンピース缶	…… 1缶(90g)	コショウ	…… 少々
人参	……100g	カレー粉	…… 大さじ1
玉ねぎ	……200g		

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、人参はいちょう切りにする。
- ② まぐろ缶は汁を切ってほぐしておく。
- ③ フライパンにバター10gを熱し、玉ねぎ、人参、まぐろ缶、マッシュルームを炒め、塩・コショウをふりかけておく。
- ④ ご飯を残りのバターで炒めて、③を合わせ、カレー粉を入れて、最後にグリーンピースを散らす。

～「公開講座」のお知らせ～
「一汁三菜 作ってランチしましょう」
平成31年2月9日(土) 10:00～(材料費500円)