

冷凍食品の進化ってすごい!

令和2年の春を迎えました。今年も「栄専あれこれ」よろしくお願ひいたします。

栄専では、生徒が社会的なつながりを実感でき、職業意識と技術を高めることを目標に、特別授業や行事を取り入れています。

12月の特別授業は「日本冷凍食品協会による最新の情報」と「料理研究家による解凍・調理方法」でした。

栄専の生徒が就職後すぐに関わる食材の一つが冷凍食品です。手抜き料理と敬遠されたり、品質に問題が生じた時期もありましたが、その進歩には目を見張ります。冷凍食品の特性を生かし、張り巡らされた流通網コールドチェーンにより、栄養価を保ち、とれたて・作りたての品質を維持しながら、長期間保存可能となっています。今や冷凍食品は食生活に欠かすことのできない食材になっていきますので、否応なく業務で使用する現況にあります。冷凍食品を上手に美味しく調理できるかどうかは、解凍の良し悪しによって大

栄養士の知っておきたい 冷凍食品の現状と調理法

って大きく左右されます。栄養士がマスターしておくポイントは、種類に応じた保管・解凍・調理の方法です。野菜の解凍・揚げ物のコツ等実技でも教わりました。

感想文には「ここまで厳しい制度があるとは。誤解していた」「普段の生活にかなり浸透しているからこそ、栄養士は正しい知識が必要」等。

将来、冷凍食品に限らず食生活は変化していきます。食欲に挑戦していきましょう。



2月 行事予定

- 5日(水) 学友会送別会
- 12日(水) 一般2期・キャリア2期願書締切
- 14日(金) 一般2期・キャリア2期入学試験
- 21日(金) 一般3期・キャリア3期願書受付開始 3月11日まで



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.eisen.ac.jp

栄養士からの健康まめ知識

寒くなると美味しくなる食材はたくさんありますが、冬の味覚の代表に「真鱈」があります。

太平洋相模湾以北、津軽海峡、陸奥湾、日本海で水揚げされます。本県は真鱈が多いため、鱈といえば真鱈ですが、他県はスケトウダラが一般的なようです。

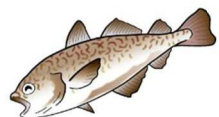
年取り魚でもある真鱈、以前は街を引きずりながら帰る光景がよく見られたといいますが、沿岸部では贈答品の一つとしてやり取りされていました。お腹がぱんと張った様子は、白子かたらこ、どちらだろうと、何とも言えないわくわく感を感じさせてくれます。

身は刺身や焼き物、とも和えに。白子やたらこは、タツ刺しや子とえ、醤油漬、頭や中骨、内臓といった「じゃっば」はじゃっば汁にと、捨てる場所が無いことが特徴です。じゃっば汁の味付けは、「塩味が基本」という地域もあり、郷土料理も地域によってさまざまな特徴があり、奥深さを改めて感じます。

しかし近年、家族の人数が減り食べる人が少なくなった、さばくことができない、価格上昇などの理由から、自宅で丸ごと1本をさばくことが減り、手軽な一皿盛のアラを使うようになりました。じゃっばだけでも十分美味しく味わえることも真鱈の特徴かもしれませんね。

美味しい季節です! 「寒鱈」

まめ知識人
今井 美和子 (栄養士)



栄専ミニレシピ

「揚げあられのみぞれがけ」

1人分		
エネルギー	kcal	207
たんぱく質	g	4.3
脂質	g	0.7
食塩相当量	g	0.6



材料

切り餅	1.5 個 (75g)	＜合わせ調味料＞
大根	50g	
焼きのり	1/6枚	
トマト	小1/4個	
わさび菜	10g	
		めんつゆ(ストレート) …6g
		水 …6g
		しょうゆ …3g
		みりん …3g

【作り方】

1. 大根はおろして軽く絞る。
2. トマトとわさび菜は洗って一口大に切る。
3. 餅を2cm角の賽の目に切り、180℃の油でカラッと揚げる。
4. 皿に2と3を盛り付け、大根おろしをのせる。
5. 合わせ調味料を上から掛けて、細かくちぎった海苔をのせて出来上がり。