



2020年6月1日発行

お料理はじめての一步

みそ汁をつくる

「味噌汁は朝の毒消し」「味噌は医者いらず」、これは江戸時代からある諺で、一日一杯の味噌汁を飲むと健康的に過ごせると言われています。

味噌汁は、健康に良いだけでなく、お料理を作ったことがない人でも作れる簡単な料理であること、具を変えれば毎日食べても飽きない、時間がかからない、献立に困らないなど、現実的にも便利な優れた料理です。

◆作り方は3ステップ

味噌汁作りに、特別なワザやコツはいりません。これだけです。

①切る



②煮る



③味噌を溶く



具は2~3種類あればうれしいですが、1種類でもOK。同じ野菜でも、切り方を変えると食感や味が変わります。具材の切り方や組み合わせを変えるだけでバリエーションは無敵大！

鍋に具とだし汁を入れて火にかける。具は一度に煮てもOK。火が通りやすいとか、通りにくいか気にしなくても大丈夫。香りを残したいネギなどの薬味野菜や、卵、豆腐など一部の食材は味噌を溶いた後に加えます。

味噌をのせたお玉で煮汁を少しすくい、箸で味噌を溶いてから加えます(鍋に直接入れると、味噌が溶け残って味にムラが出ます)。汁の表面がグッとゆれたら(これがひと煮立ち)、火を止めて出来上がり。

みそ汁は作り置きすると、どうしても風味が落ちてしまいます。味噌を溶き入れる直前で取り分け、密閉容器に入れて冷蔵保存します。こうすれば、食べたいときに加熱し、味噌を入れることができるので、おいしいみそ汁を楽しむことができます。

◆材料は3つ

みそ汁の材料は、「具」「だし汁」「味噌」の3つです。

① 具

えっ、こんなの入れるの？というものでも意外においしかったりします。変わりどころとしては、ソーセージ・ベーコン・ちくわ・さつま揚げなどの魚肉練り製品、ツナ缶・サバ缶・コンビーフなどの缶詰。野菜では、アパガ入、ブロッコリー、セロリ、春菊、サラダ菜、パプリカ、きゅうり、レタス、トマトなど。まあ、何を入れてもOKなのです。





② だし汁

かつお節と昆布できちんとだしをとらなければならない…。そう思うとみそ汁づくりがおっくうになってしまいます。具沢山であれば、具からうまみ（だし）が出るので、水でもOKです。だしをとることに疲れてしまうくらいなら、顆粒だしなど使いやすいものを使えばいい。大事なことは、自分で作って食べることです。

簡単なだし汁のとり方としては、「水出し」があります。水と昆布や煮干し、干し椎茸などを麦茶ポットに入れて一晩おくだけ（詳しくはフード&風土平成30年11月発行 vol.244 参照）。

スーパーのだしの素売り場には、いろいろな商品が並んでいます。大きく分けて「パックだし」と「顆粒・粉末だし」があります。

パックだし …お湯で煮出す必要あり
 顆粒・粉末だし …お湯に溶かすだけ

タイプ	パックだし	顆粒・粉末だし		
商品				
名称・品名	だしパック	風味調味料(かつお)	風味調味料(かつお)	和風だしの素
原材料名	鰹節粉末、粉末醤油、食塩、デキストリン、麦芽糖、いわし煮干粉末、昆布粉末、焼きあご粉末、酵母エキス、そうだ鰹節粉末、むろあじ鰹節粉末	食塩、砂糖類(砂糖・乳糖)、風味原料(鰹節粉末、鰹エキス)、酵母エキス、小麦たん白発酵調味料、酵母エキス発酵調味料/調味料(アミノ酸等)	食塩、乳糖、海洋深層水、風味原料(鰹節粉末、鰹エキス、昆布エキス、椎茸エキス)、澱粉/調味料(アミノ酸等)	風味原料(鰹節粉末、鰹エキス粉末、鰹エキス粉末、昆布粉末、椎茸エキス粉末)、澱粉分解物、酵母エキス粉末、麦芽糖
塩分	0.3g	0.4g	0.4g	0.04g
製造者	かね七(株)	味の素食品(株)	かね七(株)	理研ビタミン(株)

*塩分は、みそ汁1杯分(150cc)あたりの塩分量です。

顆粒・粉末だしを選ぶときのチェックポイントは、塩分と添加物。パッケージに表示されているので確認します。塩分の高いものを選んだ時は、味噌の量を減らします(みそ汁1杯分の味噌の目安量は、大さじ1/2=塩分1.2gです)。

③ 味噌

味噌によってみそ汁の味が変わるので、好みのおいしいものを選んでください。

テイクアウトのお弁当を買ってきたときにも、手作りのみそ汁をプラスすれば、栄養バランスがよくなり、体も心も満足しますよー♪

大畑

～たまごボーロをつくりました～

手作りのたまごボーロを作りたいなあ、とずっと思っていました。しかし、なかなか作るきっかけがありません。

お菓子を作ってみたくなるタイミングはたくさんあります。誕生日、友人とのティータイム、クリスマス、バレンタイン、ひな祭りなどなど。が、残念ながら、たまごボーロを作りたいくなるイベントに私はまだ出会っていません。

台所を整理していて、ふと思いました。「最近、片栗粉の使用量が減ったなあ」。だからこそ、今がチャンスだと思ったのです！余った片栗粉を使い切るのです！



片栗粉は、ユリ科のカタクリの地下鱗茎からとったデンプンです。生産量が少ないため、市販されている「片栗粉」のほとんどはじゃがいものデンプンです。ここで使用したのもじゃがいものデンプンです。

片栗粉は料理にとろみや揚げ物の衣に使われます。とろみのついた料理は温度を保つので寒い日によく作りました。5月になってから、台所があたたかくなる調理をすることが減りました。このまま暑い夏がくると、片栗粉の使用量がさらに減るかもしれません。なるべく新しいうちに使い切るためにも、「たまごボーロをつくろう！」と思いました。

●たまごボーロ

材料		作り方
卵黄	1個分	①卵黄、砂糖、牛乳をボールに入れ、かき混ぜる。
砂糖	大さじ2	②片栗粉を入れ、かき混ぜる。
片栗粉	1/2カップ	④ 1cmくらいのボールを作り、天板に並べる。
牛乳	小さじ1	⑤ オーブン170℃で、15分焼く。



※作ってみた感想

②の片栗粉を入れて混ぜたとき、ボソボソした感じがしますが、ギュッと丸ければ形になります。

④のとき、特に大きく膨らむとか、しっかり焦げ目がつく、ということはないだろうなあと考えました。「良い焼け具合の基準」は何だろうか、と思いながらオーブンをのぞいていましたが、心配無用。今回は、10分を過ぎたあたりから甘い香りが漂ってきました。

口に入れるとホロホロと溶けるたまごボーロができました。手作りのボーロは優しく懐かしい味わいで、ほっと一息つきたいときにピッタリです。

抹茶味やココア味のボーロも面白いかも…、と試食後に構想が広がりました。もう少し大きめに作ったらどんな感じになるのだろう、と新たな試作目標もできました。

つくったきっかけは「片栗粉を使い切る」でしたが、すっかりお気に入りになりました。

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

食事相談ができる！

～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を2g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べたらいいのだろう？ 退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

《お問い合わせ》

食のコンサルタントブーケ

TEL076-421-6778

野菜たっぷり

おいしく食べて健康づくり

～ブーケの日替わり宅配弁当～

- 低カロリー ●減塩
- ・薄味でも美味しいお弁当
- 手づくり
- ・おうちで食べるごはんをお届けします

私たちブーケは、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病でお困りの方に、お弁当を通してお役にたきたいと考えています。料金など詳細は、ブーケまでお問い合わせください♡

厨房からブーケレシピ その211♪

<材料> 2人分

きゅうり	1本	
塩	小さじ1/5	
えのきたけ	1/2袋	
A { 酢	小さじ2	
	醤油	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1/2

★きゅうりとえのきの酢の物★

<作り方>

- ① きゅうりを輪切りにし、塩を振る
- ② えのきを1/3の長さに切りサッと火を通す
- ③ ①の水気を絞り、②と一緒に、合わせたAで和える

さっぱりとしていて、これからの季節にぴったりです。

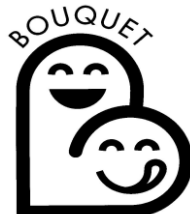
松本

<梅の季節>

最近スーパーに行くと梅を見かけるようになり、梅雨が近いなと思いました。いままでは、梅シロップを飲んでいましたが、昨年成人したので、梅酒を作りました。ヘタを楊枝で取ったりして大変でしたが美味しく出来上がりました。前は梅が黄色くなってしまっていたので、今年は青梅のうちに梅酒作りを楽しみたいと思っています。

松本

フード&風土は、ホームページでも
ご覧いただけます
URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日