

栄養科だより

盛夏の候

七月の長雨の梅雨がやつと明け、夏の日差しが眩しい、猛暑の夏がやってきました。

山形では食用ほおずきが実る時期です。食用ほおずきは、若いうちは酸味がありますが、黄色に熟した果実は独特の強い甘みと香りが特徴です。ほおずきは、動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病から守ってくれるビタミンAがたっぷり、他にも脂肪肝予防に効果があるイノシトールが多く含まれています。なかなか店頭で見受けられませんが、見つけたときはぜひ購入して、生で食すもよし、ジャムなどにして夏の食材と一緒に食べてはいかがでしょうか。秋風が待たれる頃ですが、体に疲れが出ないよう食事から気を付けて夏を乗りきっていきましょう。

冷凍野菜の底力

特徴をつかんで美味しく食べよう

☆ 解凍せず凍ったまま直接調理できる。

青菜は冷凍によって食感が変わりやすい素材なので、家庭での冷凍より市販品の活用がおすすめです。

うまみのある煮汁を含ませる。炒め物にも良い。

ほうれん草

☆ 電子レンジで解凍、または凍ったまま調理。冷凍しても食感や風味も保たれやすい。

電子レンジで加熱するとほっくり仕上がる。生よりも水分が安定しているため失敗も少ない。これをつぶして料理に。煮物はベチャッと仕上がりがちなので煮物よりは蒸し焼きに。

かぼちゃ

☆ 電子レンジで解凍、または凍ったまま調理。冷凍しても食感や風味も保たれやすい。

電子レンジで加熱するとほっくり仕上がる。生よりも水分が安定しているため失敗も少ない。これをつぶして料理に。煮物はベチャッと仕上がりがちなので煮物よりは蒸し焼きに。

R2年8月1日
— 第342号 —
編集
至誠堂総合病院
栄養科

ブロッコリー

☆ 解凍せず直接調理できる。解凍によって食感がかわりやすい。

茹でるとふにやつとした食感になってしまうので炒め蒸しが良い。炒め蒸しやレンジで加熱したものをつぶしてソースやスープに活用。

インゲン

☆ 解凍せず直接調理できる。

冷凍で食感が損なわれやすい食材だが、最近では冷凍の技術の進歩で風味がアップしている。

凍ったまま手でポツキンできる。

うまみのある煮汁を含ませる。

とろろ

☆ 中袋に入れたまま流水解凍。レンジでの解凍はNG

冷凍しても風味がほとんど変化せず保たれる。

生と同じ調理でOK

里芋

☆ 解凍せず直接調理できる。

冷凍しても食感が変化しにくい。皮をむく手間が省けて便利。

ミックスベジタブル

☆ 凍ったまま調理、もしくは自然解答。

ミックスベジタブルはにんじん、コーン、グリーンピースを合わせたもの。近頃はコーン単独のものも人気。缶詰などに比べ、必要な分だけ出して使えるため使い勝手がよい。

調理の際は解凍してから炒めたほうがにんじん、グリーンピースが縮こまらずにきれいに仕上がる。

シーフードミックス

☆ 必ず解凍してから調理を。

冷凍庫か室温での解凍がベストだが、急ぐときは電子レンジで半解凍にしてもよい。

下ごしらえの手間がなく、数種類の魚介類を使えるのが便利。



火を通しすぎると旨みが抜けて、身も縮んでしまう。いためるときは、最後のほうで加えて、さっといためることで旨みとプリプリ感が残せる。

「栄養と料理 第八十巻 第八号 抜粋」

新生姜と紅鮭のちらし寿司

《材料》

米	3合
酢	大さじ3
砂糖	大さじ3
塩	大さじ1・5
紅鮭	300g
新生姜	80g
白いりごま	大さじ2
大葉	20枚

- ① 新生姜を千切りにする。
- ② 大葉はクルクルと巻いて千切りに。
- ③ 紅サケは焼いて身をほぐす。
- ④ 通常より少なめの水加減で炊いたご飯に酢、砂糖、塩を混ぜた寿司酢を混ぜ込み酢飯を作る。
- ⑤ 出来上がった酢飯に先ほど切った新生姜と大葉の分量、白ごまを混ぜ込む。
- ⑥ 器に盛り付け残しておいた半量の大葉をトッピングして完成！

