



給食だより

平成29年10月 遍照保育園

## 調理の工夫で「楽しさ」と「おいしさ」を

調理法には、炊く、煮る、蒸す、焼く、揚げるなど、実にたくさんあります。この様々な調理法と季節の野菜、魚介類、海藻などの食材を組み合わせることで、料理のレパートリーが広がります。いろいろな調理法を知って、健康でバラエティーに富んだ豊かな食事を、子どもと一緒に楽しみましょう。

### ◆料理をする時のストレスは？

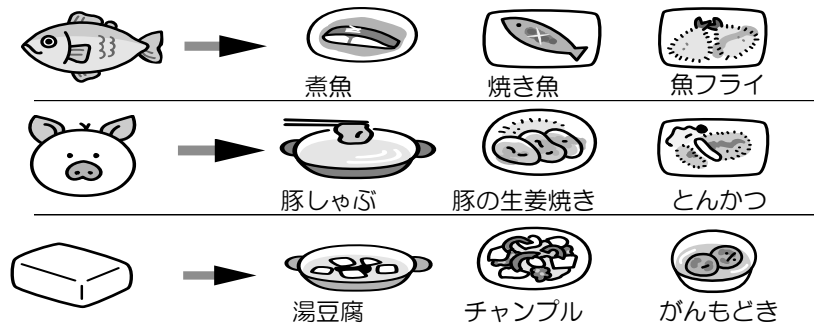
- 1位 献立を考えるのが面倒なこと (38.8%)
- 2位 献立のレパートリーが少ないこと (30.3%)
- 3位 料理が苦手なこと (15.2%)

(料理をする人490名・家事と夫婦生活に関する意識調査・東京エレクトロン・デバイス)



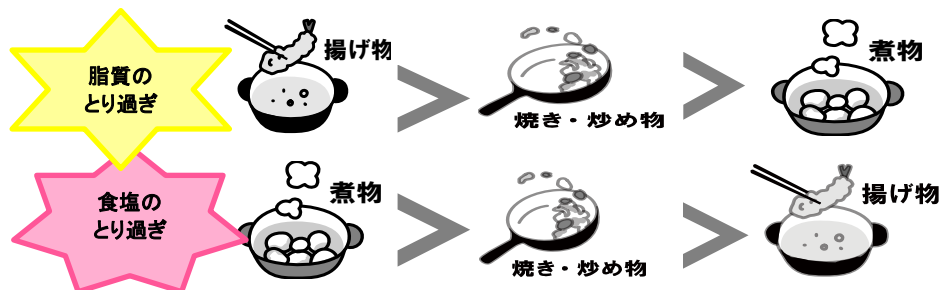
### ◆調理法を変えてレパートリーを広げましょう

1つの食材を見た時に、思い浮かぶ調理法が増えれば、毎日の食事づくりが楽しくなります。



### ◆調理法は生活習慣病に影響

調理法を変えることで、生活習慣病の原因となる脂質のとり過ぎや、食塩のとり過ぎを防ぐことができます。健康のために、**いろいろな調理法**で食を楽しみましょう。



### ◆素材を活かす調理法

#### 1 「茹で物」で素材の食べやすさアップ

食材の苦み、えぐみをとり除く



食材をやわらかくする

食材のにおいをとる

#### 2 「煮物」で素材のおいしさを広げる

「煮汁」にはうま味が出ているので、一緒に食べることで栄養素をとることができます。

#### 【おいしい煮物をつくるコツ】

・煮物は、冷める時に材料に味がしみ込むので、火を止めてから少し時間を置くのがポイントです。

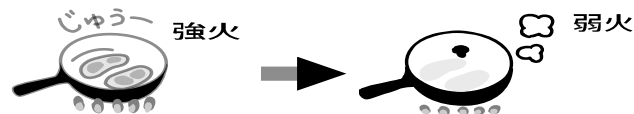


#### 3 「焼き物」「炒め物」で素材を味わう

高温の調理で水分が出にくく栄養素を逃さず素材の旨みが凝縮され、おいしくなります。

#### 【子ども用にふんわりとした焼き物をつくるコツ】

・最初は強火で、その後火を弱め蓋をして、蒸し焼きにしましょう。



#### 【塩こうじ焼き】・・・ブームも下火になりましたが、腸内環境を整える優秀食

魚・肉など・・・300g程度  
塩こうじ 食材の1割程度

1. ナイロン袋に食材・塩こうじを入れて、もんで置く。
2. 漬け時間の目安は30分程度。

\*長く漬ける場合は、塩こうじを減らす

\*醤油や味噌の発酵食品と組合せるとさらに旨味アップ

3. 肉や魚は焦げやすいので、表面の塩こうじをサッと拭取り、クッキングペーパーを敷いたフライパンで両面を焼く。

\*片栗粉をつけて、揚げてもOK