



書き込みできる
カレンダー!



季節の献立を
楽しむ!

がんばる栄養士さんのための、お役立ち情報誌

Colorful

[カラフル]
2019.4-9
Spring & Summer

vol.15



人気の
アレンジレシピ、
多数掲載!



ハレの日も
楽しく
はなやかに

味の素冷凍食品株式会社

4

2019
APRIL

今月の旬食材

●●●●●●●●●●
手に入れやすく
いろいろな献立に重宝する
人気の食材をご紹介します。



いちご



見た目もかわいいいちごは、
ビタミンC、葉酸、食物繊維
がたっぷり。ヘタの緑が濃く
乾いていないものが新鮮。



かぶ



白い部分には大根と同様に
ジアスターゼが、葉には
カロテンのほかビタミンB₁・
B₂・Cなどが豊富です。



鯉



滋養強壮に欠かせない
栄養素の宝庫。ビタミンB群
が豊富で、血合いには鉄分
がたっぷり含まれています。

参考文献:もっからだにおいしい野菜の便利帳(高橋書店)、webあすけん

mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
1 熊本甘夏の日	2	3	4 どらやきの日 米粉の日	5	6	7
8 貝の日	9 食と野菜ソムリエの日	10 駅弁の日	11	12 パンの記念日	13	14 オレンジデー
15	16	17 なすび記念日	18 よい歯の日	19 良いきゅうりの日	20 ジャムの日	21 イースター
22 春の土用の丑の日 よい夫婦の日	23 シジミの日	24	25	26	27	28 さとうきびの日 アクティブ シニアの日
29 羊肉の日 昭和の日	30 国民の休日					

memo

.....

.....

.....



4月4日(木)

どらやきの日

3月3日の「桃の節句」と、5月5日の「端午の節句」のあいだに挟まれたこの日を、あんこを挟んだ「どら焼き」になぞらえたことが由来。鳥取県米子市の丸京製菓株式会社が制定しました。



おすすめ商品 GFC304
フリーカット和菓子
生どらやき(プレーン)

4月10日(水)

駅弁の日

「弁当」の「と」から10日、洋数字の「4」と漢数字の「十」を合成すると「弁」の字に見えることから、「日本鉄道構内営業中央会」が1993年に制定しました。ちなみに初めて販売された「駅弁」は、おにぎり2個とたくあんを竹の皮に包んだものでした。



4月28日(日)

さとうきびの日

さとうきびは、沖縄にとって重要な作物。沖縄県糖業振興協会がさとうきびの振興と、農家の生産意欲を向上させることを目的に1977年に制定。4月は植えつけの季節。県内の優良農家や団体の表彰式も行われています。



オススメ
レシピ

お花見弁当

お手軽に行楽気分を味わっていただくお弁当スタイル。カラフルなお寿司は、はなやかで食べやすく、高齢者に人気です!



お惣菜

モザイク
寿司

モザイク寿司

●材料(2~3人分)
酢飯 … 1合
飾り用卵焼き … 40g
かにかまぼこ(半分に切る) … 4本
GX355 やわらか若鶏もも炭火烧(そぎ切り) … 60g
きゅうり(短冊切り) … 20g
(飾り)
木の芽、スプラウト、
ラディッシュ(うす切り) … 適量

●作り方
①使い終わった牛乳パックやバットを用意し、ラップを敷く。
②それぞれの具材を敷き詰め、その上に酢飯をのせる。
③ラップで包み、しばらく置く。
④まな板の上に③をひっくり返して取り出し、四角に切り分ける。
⑤お弁当箱に盛りつけ、木の芽・スプラウト・ラディッシュを飾る。

おすすめ商品



GS132 やわらか豆腐しゅうまい(Fe)
UDF(容易にかめる)



GS133 やわらかほうれん草しゅうまい(Fe)
UDF(容易にかめる)



GS134 やわらかかぼちゃしゅうまい(食物繊維)
UDF(容易にかめる)



GS135 やわらかにんじんしゅうまい(食物繊維)
UDF(容易にかめる)



GX355 やわらか若鶏もも炭火烧
UDF(容易にかめる)



GZ127 しそ団子串



GZ223 ビーマンと肉の手毬揚げ



GR053 錦糸卵のえびしんじょう



GFC314 水菓子白桃羹(フリーカット)

5

2019
MAY

今月の旬食材

●●●●●●●●●●
手に入れやすく
いろいろな献立に重宝する
人気の食材をご紹介します。



アスパラガス

名前の由来となったアスパラギン酸が豊富に含まれ、疲労回復、スタミナ増強にもパワーを発揮します。



レタス

ビタミンC・E、カロテンやカルシウムなどを、ほどよく含み、シャキシャキした食感が魅力。



玉ねぎ

辛さの成分は硫化アリル、疲労回復に必要なビタミンB₁の吸収を助け、新陳代謝を活発にし、血液をサラサラに。

参考文献:もっとうからだにおいしい野菜の便利帳(高橋書店)、webあすけん

mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
		1 ● 即位の日	2 新茶の日 国民の休日	3 憲法記念日	4 しらすの日 みどりの日	5 こどもの日 わかめの日
6 コロッケの日 ふりかけの日 振替休日	7 コナモンの日	8 ゴーヤーの日	9 アイスクリームの日 コクの日	10 黒糖の日	11	12 母の日
13	14	15 ヨーグルトの日	16	17 世界高血圧デー	18	19
20	21	22 たまご料理の日	23	24 伊達巻の日	25 みやざき マンゴーの日	26
27	28	29 こんにゃくの日	30	31		

memo

.....

.....

.....



5月5日(日)

こどもの日

端午の節句に制定されたこどもの日は、武家に生まれた男の子の立身出世と、健やかな成長を願う重要な日です。端午の「端」は「はじめ」を指し、「午」は「うま」。つまり「5月の最初の午の日」という意味。奈良時代から続く古い行事で、菖蒲の強い香気で身のけがれを払い、無病息災を願うものでした。これが男子の節句として定着したのは鎌倉時代以降、菖蒲が「尚武を尊ぶ」という意味につながることから、鎧兜やこいのぼり等を飾り、勇ましくお祝いする習慣ができました。江戸時代には、お風呂に菖蒲を浮かべる風習が記録として残っています。



5月15日(水)

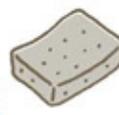
ヨーグルトの日



ノーベル生理学・医学賞を受賞したロシア出身の免疫学者、イリア・イリノイチ・メチニコフ氏の誕生日に合わせ、株式会社明治が「ヨーグルトの日」と制定しました。メチニコフ氏は1907年、ヨーグルトを「不老長寿の薬」として発表し、世界中にそれを広めました。

5月29日(水)

こんにゃくの日



こんにゃくの種芋(いも)の植えつけが5月に行われることと、日付との語呂合わせで、平成元年(1989年)に全国こんにゃく協同組合連合会によって定められました。こんにゃくは江戸時代、水戸藩の中島藤右衛門がこんにゃくいもを粉状にする技術を考案したことがきっかけで庶民に広まりました。

旬なイベント < 端午の節句 >

伝統行事を気軽に楽しんで!



●材料(1人分) **A【鯉のぼりいなり】** 稲荷あげ 3枚、酢飯 150g、きゅうり(いちょう切り) 15g、にんじん(いちょう切り) 15g、かまぼこ(いちょう切り) 15g、海苔 適量、アスパラガス 1本、ハム 1/2枚 **B【兜春巻き】** GZ153 ポテト&ベーコン 30g、春巻きの皮(小) 1枚、油(揚げもの用) **C【大豆ボールのコンソメスープ】** GB015 大豆ボール 2個、キャベツ 50g、しめじ 15g、にんじん 1/8本、洋風だし 1カップ **D【ブロッコリーのカレー粉和え】** GZ136 ブロッコリー&カリフラワー 60g、マヨネーズ 小さじ1、カレー粉 小さじ1/8 **E【鶏肉の南蛮漬け】** GX043 やわらか鶏もも唐揚げ 3個、新玉ねぎ 1/6個、にんじん 1/8本、ピーマン 1/4個、だし汁 15ml、酢 20ml、みりん 小さじ3/4、しょうゆ 小さじ2 **F【端午の節句デザート】** GFC440 りんごのムース(青森県弘前産ふじりんご果汁使用) 1個、ホイップクリーム5g、りんご 5g、ミント 適量

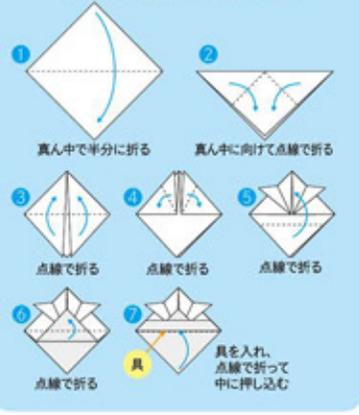
作り方

- A.鯉のぼりいなり**
- ① にんじんはアスパラガスと一緒に茹でしておく。
 - ② 稲荷あげに酢飯を入れる。
 - ③ きゅうり、にんじん、かまぼこをうろこに見立て、それぞれ飾る。
 - ④ かまぼこ海苔で目をつくる。
 - ⑤ ハムに切り込みを入れ、アスパラガスを竿に見立て盛りつける。
- B.兜春巻き**
- ① 春巻きの皮で、折りに水とき片栗粉をつけ兜を折る。
 - ② ①に具のポテト&ベーコンを入れ、軽く揚げる。
- C.大豆ボールのコンソメスープ**
- ① キャベツ、にんじんは千切りにする。しめじは2cm幅に切る。
 - ② 鍋に洋風だしを入れ火にかけ、①と大豆ボールを入れ煮る。
- D.ブロッコリーのカレー粉和え**
- ① ブロッコリー&カリフラワーを表記通り解凍する。
 - ② マヨネーズ、カレー粉を混ぜ合わせ、①と和える。
- E.鶏肉の南蛮漬け**
- ① やわらか鶏もも唐揚げをステコンで調理する。
 - ② 野菜は千切りにし、軽く炒め、バットにとる。
 - ③ だし汁と調味料を合わせ、鍋に入れてひと煮立ちさせ、②の野菜の入ったバットに入れる。
 - ④ ①を③に加え、30分ほど漬け込んでおく。
- F.端午の節句デザート**
- ① りんごのムース(青森県弘前産ふじりんご果汁使用)にホイップクリームを絞り、カットしたりんご、ミントをのせる。

おすすめ商品

	GX043 やわらか鶏もも唐揚げ
	GZ136 ブロッコリー&カリフラワー
	GB015 大豆ボール UDF(容易にかめる)
	GZ153 ポテト&ベーコン
	GFC440 りんごのムース (青森県弘前産ふじりんご果汁使用)

春巻きの皮を、折り紙の兜の手順で折ってみましょう!



6

2019
JUNE

今月の旬食材

●●●●●●●●●●
手に入れやすく
いろいろな献立に重宝する
人気の食材をご紹介します。



★
オクラ

ネバネバのもととなっているのは食物繊維として働くペクチンと糖たんぱくのムチン。スタミナ野菜の定番です。



★
さやいんげん

豊富に含まれるカロテンには、抗酸化作用があり、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を健やかに保ちます。



★
あおりいか

いかは低脂肪、高たんぱく、低カロリーと三拍子揃うほか、疲労回復に良いとされるタウリンも含まれています。

参考文献:もっからだにおいしい野菜の便利帳(高橋書店)、webあすけん

mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
					1 牛乳の日	2
3	4 蒸しパンの日 虫歯予防デー	5	6 ロールケーキの日 梅の日 山形さくらんぼの日	7	8	9
10	11	12 恋人の日	13 いいみようがの日	14	15	16 和菓子の日 父の日 麦とろの日
17	18 おにぎりの日 ホタテの日	19	20	21 スナックの日	22 夏至 かにの日	23
24	25	26	27 ちらし寿司の日	28 パフェの日	29 佃煮の日	30

memo

.....

.....

.....



6月13日(木)

いいみようがの日

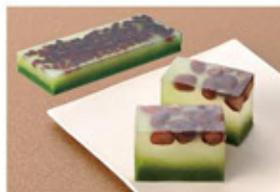
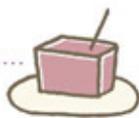
6月は「みようが」の旬の時期で生産量が増えること、13日を「い(1)いみ(3)ようが」と読む語呂合わせから、一年を通じて栽培が盛んな「高知県産のみようが」を、より広くPRしようと、高知県園芸農業協同組合連合会が制定しました。



6月16日(日)

和菓子の日

嘉祥元年(848年)のこの日、仁明天皇が16個のお菓子などを神前に供え、疫病退散を願ったという「嘉祥菓子」の故事に由来し、全国和菓子協会が1979年に制定。江戸時代までは、この日に和菓子を食べる習慣となっていたようです。



おすすめ商品 GFC306
水菓子 小豆入り抹茶羹
(フリーカット)

6月27日(木)

ちらし寿司の日



承応3年(1654年)に備前(現岡山県)で大洪水があり、当時の藩主池田光政公が「一汁一菜令」という儉約令を出します。そんな状況下でも、できる限りの副材料をご飯に混ぜ込んだことが、現在のちらし寿司の原型といわれています。そこで、藩主にゆかりのある6月27日を「ちらし寿司の日」としました。

特集

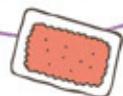
梅雨どきの…… 気になる衛生対策!

食中毒予防の三原則は、
食中毒菌を“付けない、増やさない、殺菌する”こと。
新鮮な食材を仕入れ、食材は適切に洗浄、清潔な調理環境で
加熱殺菌、加熱した食品の迅速な冷却…。
忙しい厨房でも注意するポイントはたくさんあります。



(公益財団法人 日本食品衛生協会webより抜粋)

調理済みの
食材にはできるだけ
触りたくない…



袋のままソースごと
加熱調理できると
便利!



生のフルーツは
人気のメニューですが、
取り扱いが難しい…



カット済みの
冷凍フルーツが
オススメ!



カットしてからフルーツの鮮度が下がっていることが発覚!
果肉が乾燥してしまっている…。フルーツを味見してみたら
酸っぱい、硬かった…等々、悩みはつきません。

色付き お役立ちグッズの紹介

ラップ、手袋など、衛生管理に必要な調理場グッズ。
カラータイプは異物混入も防ぐのでオススメです。

カラー
ラップ



食の安全性アップ

ラップ片の
混入が見つけやすい

万一、食材にラップ片が混入しても青色なので見つけやすく、給食や介護施設、ホテルの厨房などの食の安全管理対策にオススメです。

利便性アップ

食材ごとに
色で仕分けできる

食材や保存期間ごとに色で仕分けできるほか、アイデア次第で様々な用途に活用可能。厨房の作業性が向上します。

カラー
手袋



食の安全性アップ

異物の混入が見つけやすい

食品に直接触れる機会が多い手袋にも異物混入対策が重要です。耐久性があり破れにくく、破れた場合でも色が目立つなど、食品衛生法に適合した手袋の着用がオススメです。

おすすめ商品



GZ224
完熟
マンダリンマンゴー
(カット済み)



GX364
照焼チキン(もも)50



GH175
加賀伝統野菜の
豆腐ローフ和風あんかけ
(小分けトレイ)
UDF(容易にかめる)



GZ217
三元豚のやわらか煮込み
ロールキャベツM
(ポイリングバック)
(タイ製造)
UDF(容易にかめる)



GX397
やわらかチキン
(トマトソース)
(ポイリングバック)
UDF(容易にかめる)

7

2019
JULY

今月の旬食材

●●●●●●●●●●
手に入れやすく
いろいろな献立に重宝する
人気の食材をご紹介します。



★ 枝豆



良質なたんぱく質のほか、
カルシウムやカリウム、カロ
テンやビタミンCも豊富で
栄養満点な食材です。



★ かぼちゃ



免疫力を高めるカロテンや
ビタミン類が豊富です。ピタ
ミンEにはホルモン調整機能
があり、血行も促進します。



★ 穴子



約20種類のアミノ酸からな
るたんぱく質をバランスよく
含み、ビタミン、カルシウムな
ども豊富です。

参考文献:もっとならだにおいしい野菜の便利帳(高橋書店)、webあすけん

mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
1	2 半夏生 うどんの日	3 ソフトクリームの日	4	5 きな粉の日	6 サラダ記念日	7 セタ 冷やし中華の日 高菜の日
8 中国茶の日 チキン南蛮の日	9	10 納豆の日	11 UDFの日	12	13 新盆	14 ゼリーの日 ゼラチンの日
15 マンゴーの日 海の日	16	17	18	19 いちじくの日	20 ハンバーガーの日	21
22	23 天ぷらの日 鮮度保持の日	24	25 うま味調味料の日	26	27 夏の土用の丑の日 スイカの日	28
29 白だしの日	30 梅干の日	31				

memo

.....

.....

.....



7月11日(木)

UDFの日



ユニバーサルデザインフード(UDF)の日。日常の食事から介護食まで幅広く使え、食べやすさに配慮した食品を指しています。パッケージにはマークが記載されており、日本介護食品協議会が制定した規格に適合する商品についています。



おすすめ商品 GG147
やわらか焼きようざ
(ニンニク抜き) (焼調理済)
UDF(容易にかめる)

7月23日(火)

天ぷらの日



23日の「大暑」は二十四節気のひとつで、暑さがもっとも厳しくなる時期です。梅雨明け、気温が上がるこの時期は、体が暑さに慣れていないため、気温よりも暑く感じられます。夏バテしないように天ぷらを食べることで元気に過ごそうという意味から、「天ぷらの日」と制定されました。

7月30日(火)

梅干の日



和歌山県みなべ町の東農園が制定した記念日。古来より「梅干を食べると難が去る」と言われていること、「なん(7)がさ(3)る(0)」という語呂合わせで、この日を「梅干の日」と制定しました。

オススメレシピ

夏にぴったり! アレンジデザート

のど越しのよい
冷たい
茶碗蒸し

天の川ようかん

- 材料(1本分)
GFC314 水菓子 水あめ … 12g
白桃羹(フリーカット) … 1本 コンデンスミルク … 小さじ1
水 … 160ml 牛乳 … 小さじ1
粉寒天 … 小さじ1/3 アラザン … 1袋の半分
砂糖 … 50g 食用食紅
(青・紫(赤と青をまぜる)) … 微量
- 作り方
① 鍋に寒天・水・水あめ・砂糖を入れて、弱火で溶けるまで混ぜる。
② ①を4つに分け、アラザンを加えたもの・食紅で着色した青・紫・コンデンスミルクと牛乳を混ぜたものの4種類作る。
③ 水菓子 白桃羹(フリーカット)の上に、コンデンスミルクと牛乳を加えたものを隙間を空けながら少しずつつたらし、固める。
④ 空いた隙間に薄い青と濃い青も少しずつつたらし、常温で固める。
⑤ アラザンを加えたものを全体に平らに流し入れ冷蔵庫で冷やす。

おすすめ商品



GFC314
水菓子 白桃羹(フリーカット)

冷製茶碗蒸し

- 材料(10人分)
GFD104 和風ベースゼリー(抹茶) … 1袋
卵(溶く) … 5個
だし汁 … 1000ml
塩 … 小さじ1
かにかまぼこ(細切り) … 5本
- 作り方
① 卵にだし汁を加えて混ぜ、ザルなどでこし、塩を加え、器に流し入れる。
② 蒸し器に①を入れ、ふたの内側に布巾をして強めの火で約1分、表面が白くなったら弱火で約10分蒸す。
③ ②を冷蔵庫で冷やし、凍ったままの和風ベースゼリー(抹茶)を4つ盛る。
④ 小鍋にAを煮立て、かにかまぼこを加え、Bでとろみをつける。
⑤ ③に④をかけて冷蔵庫で十分に冷やす。

おすすめ商品



GFD104
和風ベースゼリー(抹茶)



七夕を楽しく
彩ります♪



8

2019 AUGUST

今月の旬食材

●●●●●●●●●●
手に入れやすく
いろいろな献立に重宝する
人気の食材をご紹介します。

参考文献:もっからだにおいしい野菜の便利帳(高橋書店)、webあすけん



トマト



赤い色素のリコピンのほか、ビタミンC・Aが多く含まれており、「トマトが赤くなると医者青くなる」と言われています。



すいか



果肉にはカロテンとリコピン、利尿作用のあるカリウムが含まれています。収穫直後が一番おいしい食材です。



うなぎ



滋養強壮が期待できる栄養価の高い食材で、亜鉛、ビタミンA・B群・E、EPA、ムチンが含まれています。

mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
			1	2 おやつの日	3 はちみつの日	4 ビアホールの日
5 裏ゴーヤーの日	6	7 パナナの日 オクラの日	8 タコの日 白玉の日	9 白桃の日	10 焼き鳥の日 健康ハートの日	11 山の日
12 振替休日	13 旧盆	14	15 終戦記念日	16	17 バイナップルの日	18 健康食育の日
19	20	21	22	23	24	25
26	27 ジェラートの日	28	29 ヤキニクの日	30	31 野菜の日	

memo

.....

.....

.....



8月9日(金)・10日(土)

白桃の日



「は(8)く(9)とう(10)」の語呂合わせで、岡山県が1996年に制定しました。岡山県の白桃は色白で糖度が高く、繊細な食感と豊かな香り、そして口に含めば、しっとり落ちる果汁が特徴です。



おすすめ商品 GFD014
あわせるゼリー(ピーチ)

8月10日(土)

焼き鳥の日



「や(8)きと(10)り」の語呂合わせで、全国やきとり連絡協議会が2007年に「焼き鳥の日」を制定しました。「焼き鳥は地域性の濃い和食文化。地域の魅力を再発見するきっかけになれば」という思いが込められています。

8月18日(日)

健康食育の日



日本健康食育協会が、8月18日を「健康食育の日」と制定。従来の食の大切さを伝える啓発的な活動に、健康に関する諸問題を解決するという視点を加え、これからの持続可能な社会形成に貢献する実践的なアプローチを行っています。

オススメ
レシピ

夏は食べやすい味付きご飯で食欲アップ!



夏は白いご飯がすすまない季節。そこで、味付きご飯をオススメします。

豚の角煮 アレンジ!

GV330 豚の角煮

(30個入り) … 1袋

めんつゆ … 60g

にんじん … 2本

しいたけ … 5個

銀杏の缶詰(固形) … 60g

生姜 … 50g

水 … 適量

●材料(約30人分)

もち米 … 5合

米 … 5合

●作り方

- 1 豚の角煮(30個入り)を表記通りに温める。
- 2 もち米・米は水で洗いザルにあげておく。
- 3 にんじんはいちょう切り、しいたけは薄くスライス、生姜は細かくみじん切りにする。
- 4 ①が温まったら、炊飯器に①をタレごと、②、③、銀杏、めんつゆ、水を入れ(おこわの線の位置)、炊く。
- 5 炊き上がったら、15分ほど蒸し、盛りつける。

※しゃもじで炊飯器の底から持ち上げるように水分を飛ばしながら混ぜ合わせる

※角煮はしゃもじで切りながら混ぜることができます

中華ちまき風 豚の角煮ごはん



おすすめ商品



GV330 豚の角煮(30個入り)

かやくごはん アレンジ!

うなぎごはん



うなぎの蒲焼きは一口大に切ってから温め、まんべんなくタレをからめます。それを加熱しておいたかやくごはんの上に盛りつけ、三つ葉を飾ります。

コーンバターと 青じそのごはん

冷凍コーンとバター5gをフライパンに入れ、しょうゆを加えて炒めます。それを加熱したかやくごはんに、大葉を敷いてのせ、バター5gを加えます。



薬味たっぷり 出汁茶漬け



生姜、長ねぎ、みょうが、大葉は千切りにし、三つ葉は4cm程の長さで切り、器に盛りつけます。加熱したかやくごはんに、温めただし汁を添えます。

おすすめ商品



GP277 かやくごはん

9

2019
SEPTEMBER

今月の旬食材

●●●●●●●●●●
手に入れやすく
いろいろな献立に重宝する
人気の食材をご紹介します。



さといも

豊富に含まれているでんぷんは、加熱すると消化吸収がスムーズになります。また、カリウムが大量に含まれ、食物繊維が豊富です。



ぶなしめじ

カルシウムの吸収を助けるビタミンDやビタミンB1・B2、ナイアシンなどを含んでいます。



さんま

DHAやEPAが豊富な青魚で、良質のたんぱく質や鉄分などのミネラルも豊富、積極的に食べたい食材です。



参考文献:もっからだにおいしい野菜の便利帳(高橋書店)、webあすけん

mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
						1 防災の日
2	3	4	5	6 鹿児島 黒牛・黒豚の日	7	8
9 手巻き寿司の日 食べものを大切にする日	10 牛たんの日	11	12	13 十五夜	14	15 老人週間----- ひじきの日
16 敬老の日	17 イタリア料理の日	18 かいわれ大根の日	19	20 秋の彼岸----->	21	22 ----->
23 秋分の日	24	25 ----->	26	27 世界観光デー	28	29 洋菓子の日
30	memo



9月9日(月)

手巻き寿司の日



9と9を「くるくる」と読む語呂合わせから、手巻き寿司の特徴である「くるくるする日」として、株式会社スギヨが制定しました。家族みんなでくるくと、手巻き寿司を食べるアットホームな日に、という願いが込められています。

9月15日(日)

ひじきの日



1984年、三重県ひじき協同組合により制定。当時の敬老の日(2003年より9月第3月曜に制定)にちなみ、健康食、長寿食として知られる「ひじきを食べ、健康に長生きしてほしい」との願いが込められています。

9月29日(日)

洋菓子の日



洋菓子の本場・フランスでは、菓子職人の守護聖人・大天使ミカエルの祝日がこの日であることちなみ、洋菓子の文化的向上とPRを目的として三重県洋菓子協会が2002年に制定しました。



おすすめ商品 GFC803
フリーカットケーキ
マロン

旬なイベント

十五夜

お月見を楽しむメニューで、お月見をもっと楽しく!



十五夜
デザート



さつまいも
ごはん



●材料(12人分)

GZ143 やわらかさつまいもの
レモン煮 … 1袋
米 … 5合
酒 … 大さじ2
黒ごま … 適量

●作り方

- 1 やわらかさつまいものレモン煮を表示通りにボイルする。
- 2 米を水で洗いザルにあげる。
- 3 ①と②を炊飯器に入れ、酒(大さじ2)に水を加え900mlにして炊き上げる。
- 4 炊き上がったら15分ほど蒸し、軽く混ぜ盛りつけ、黒ごまをふる。

おすすめ商品



GFC439
安納芋のムース(鹿児島県
種子島産安納芋使用)



GFD148
かためるブディング(黒胡麻)



GZ143
やわらかさつまいものレモン煮
UDF(容易にかめる)

長寿の祝い

還暦以降の長寿のお祝いを「賀寿」といいます。中国から伝わり、元服、婚礼と並ぶ三大祝儀として定着しました。

- 80歳 傘寿 「傘」の略字が八十と読めるから。
- 88歳 米寿 「米」の字を分解すると「八」「十」「八」と読めるから。
- 90歳 卒寿 卒の裕字「傘」が九十と読めるから。

参考文献:冠婚葬祭マナーの便利帳(高橋書店)

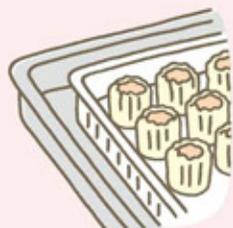


しゅうまい
& ギョーザ

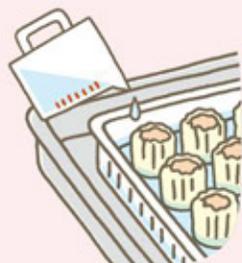
ひと手間で **もっと!** やわらか調理

やわらかしゅうまいシリーズを

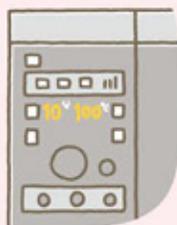
スチコンで **もっと!** やわらか調理



1 凍ったままの「やわらかしゅうまい」をトレイのままホテルパンに入れる。



2 トレイの中に約120ccの水を入れる
(1トレイにつき120cc)。



3 調理モードはスチーム、温度は100℃で約10分蒸す。



4 トレイから水を捨てて器に盛りつける。
※やけどに注意



GS132 やわらか豆腐しゅうまい(Fe)
GS133 やわらかほうれん草しゅうまい(Fe)
GS134 やわらかかぼちゃしゅうまい(食物繊維)
GS135 やわらかにんじんしゅうまい(食物繊維)
豆腐とすり身を合わせたやわらかな焼売です。
使いやすい15個入トレイ袋です。

UDF(容易にかめる)

袋入り焼ギョーザ24(ニンニク抜き)(卵・乳原料不使用)を

スチコンで **もっと!** 耳までやわらか調理



1 凍ったままの「袋入り焼ギョーザ24(ニンニク抜き)(卵・乳原料不使用)」をトレイのままホテルパンに入れる。



2 トレイが1/3ほど水につかるくらいホテルパンに水を入れる。
※トレイの底には穴があいています



3 調理モードはスチーム、温度は100℃で約8分蒸す。トレイを取り出し、ギョーザを器に盛りつける。



なるほど!

アレンジ餃子タレ

さっぱり和風やコリアン風、餃子はタレを変えると違ったおいしさが楽しめます。

ねぎ油タレ



・ねぎ、にんにく、しょうが(各みじん切り)…各適量
・花椒…小さじ1
・赤とうがらし…1本
・ごま油…大さじ3
*材料を小鍋に入れて、香りが立つまで熱します。

おろししょうがタレ



・ねぎ(みじん切り)…大さじ1
・おろししょうが…小さじ2
・酢…大さじ1・1/2
・しょうゆ…大さじ2
・ごま油…小さじ2



GG149 袋入り焼ギョーザ24(ニンニク抜き)(卵・乳原料不使用)

にんにく不使用ながらもコクがある、焼き済み餃子です。卵・乳原料は使用せず、国産の肉・野菜で作っているので、給食にもおいしい餃子を安心してご提供いただけます。
※本製品の製造ラインでは、卵、乳成分を含む製品を製造しています

梅じょうゆタレ



・梅肉…小さじ2
・ニラ(みじん切り)…大さじ2
・しょうゆ…大さじ1・1/2
・中華スープ…適量

たたきんにんにくしょうゆタレ



・にんにく(たたきつぶして粗みじん切り)…3片
・しょうゆ…大さじ2・1/2
・酢…大さじ2
・ラー油…適量

「調味パーセント」をマスターしよう

「調味パーセント」は、だれにでもいつでも同じ味つけができるように考案された「味つけの伝達・記録手段」です。作りたい分量が材料表とは違う場合に「調味パーセント」に従って調味料の分量を計算すれば、一定の味つけができて、どんな分量でも材料でも同じ味つけをすることができます。

調味パーセントとは…

料理は長い経験により味のつけ方がくふうされて、一般的に好まれる「標準の味」ができています。これを数値(%)で表わしたものが「調味パーセント」です(表1)。「調味パーセント」は「材料の重量に対する塩分量または糖分量の割合」で表わされるので、材料も調味料もきちんと計算することが必要です。塩分量の管理が効に頼ることなくできるので、塩分制限が必要な場合にも役立ちます。

調味料の
量を決める
方法

1 材料の重量を量る

材料の調味直前の状態の重量を量ります。たとえば魚介や野菜ならば下ごしらえのすんだもの、汁物や煮汁の多い煮物ならば液体の重量も量ります。

2

$$\text{塩分・糖分の重量} = \frac{\text{材料の重量(g)} \times \text{調味パーセント(\%)}}{100}$$

各料理に適切な塩分または糖分の重量は、調味パーセント(表1)に従って、上記の式で算出します。重量をスプーン・カップの容量に換算するには、表2をご参照ください。

3 塩や砂糖以外の調味料の量を出すには

塩味は、塩のほかしょうゆやみそでつけることもありますし、甘味は砂糖のほかみりんをつけることもあります。その場合も表2を使って換算します。

表1 料理の調味パーセント

料理名	調味対象	調味パーセント		メモ
		塩分	糖分	
汁物	スープ	だし	0.2~0.5	だしの味が濃い場合は、塩分をうすくできる
	みそ汁	だし	0.6~0.8	
	すまし汁	だし	0.5~0.7	
	けんちん汁	だし	0.6~0.7	
焼き物	魚の塩焼き	魚(一尾魚)	1~3	鮮度、魚の種類による
		魚(切り身魚)	0.5~1	
	魚のムニエル	魚	0.5~1	
	豚肉のくわ焼き ハンバーグ	肉 材料 ^{※1}	1~1.5 0.4~0.6	2~3 ※1 全材料に対して
煮物	魚の煮つけ	魚	1.5~2	2~7 ^{※2} ※2 鮮度、魚の種類による
	サバのみそ煮	魚	1.2~2	6~8
	里芋の煮物	芋	0.8~1.2	4~6
	いりどり	材料 ^{※3}	1~1.2	4~6 ※3 全材料に対して
	青菜の煮浸し 乾物の煮物	青菜 材料 ^{※4}	0.8 1~1.5	1 4~15 ※4 もどした材料に対して
ごはん	炊き込みごはん	米	1.5	
	すし飯	米	1~1.5 ^{※5}	2~5 酢12%、※5 めしに対しては0.6~0.8%
	チャーハン	めし	0.5~0.8	油5~8%
その他	お浸し	材料 ^{※6}	0.8~1	※6 ゆでる前の材料に対して
	野菜のいため物	材料 ^{※7}	0.5~1	0.5 油5~10%、※7 全材料に対して
	茶わん蒸し 野菜の即席漬け	卵液 材料	0.3~0.6 1.5~2	

調味対象を把握しよう

- 汁物…だしの重量
- 焼き物・いため物・揚げ物…材料の合計重量(一尾魚…下ごしらえ後の重量、切り身の魚…切り身の重量)
- 煮物…だしを除いた材料の合計重量
- ごはん…吸水前の米もしくはめしの重量

表2 計量スプーン・カップによる調味料の重量および食塩相当量・糖分換算表

食品名	ミニスプーン(1ml)	小さじ(5ml)	大きじ(15ml)	カップ(200ml)
あら塩(並塩)	1g → 食塩相当量 1.0g	5g → 食塩相当量 5g	15g → 食塩相当量 15g	180g → 食塩相当量 180g
食塩	1.2g → 食塩相当量 1.2g	6g → 食塩相当量 6g	18g → 食塩相当量 18g	240g → 食塩相当量 240g
精製塩	1.2g → 食塩相当量 1.2g	6g → 食塩相当量 6g	18g → 食塩相当量 18g	240g → 食塩相当量 240g
上白糖		3g → 糖分 3g	9g → 糖分 9g	130g → 糖分 130g
グラニュー糖		4g → 糖分 4g	12g → 糖分 12g	180g → 糖分 180g
濃い口しょうゆ(塩分14.5%)		6g → 食塩相当量 0.9g	18g → 食塩相当量 2.6g	230g → 食塩相当量 33.4g
うす口しょうゆ(塩分16.0%)		6g → 食塩相当量 1.0g	18g → 食塩相当量 2.9g	230g → 食塩相当量 36.8g
減塩しょうゆ(塩分8.3%)		6g → 食塩相当量 0.5g	18g → 食塩相当量 1.5g	230g → 食塩相当量 19.1g
淡色辛みそ(塩分12.4%)		6g → 食塩相当量 0.7g	18g → 食塩相当量 2.2g	230g → 食塩相当量 28.5g
赤色辛みそ(塩分13.0%)		6g → 食塩相当量 0.8g	18g → 食塩相当量 2.3g	230g → 食塩相当量 29.9g
減塩みそ(塩分10.3%)		6g → 食塩相当量 0.6g	18g → 食塩相当量 1.9g	230g → 食塩相当量 23.7g
ウスターソース(塩分8.4%)		6g → 食塩相当量 0.5g	18g → 食塩相当量 1.5g	240g → 食塩相当量 20.2g
中濃ソース(塩分5.8%)		7g → 食塩相当量 0.4g	21g → 食塩相当量 1.2g	250g → 食塩相当量 14.5g
オイスターソース(塩分11.4%)		6g → 食塩相当量 0.7g	18g → 食塩相当量 2.1g	—
トマトケチャップ(塩分3.3%)		6g → 食塩相当量 0.2g	18g → 食塩相当量 0.6g	240g → 食塩相当量 7.9g
マヨネーズ(塩分1.8%)		4g → 食塩相当量 0.1g	12g → 食塩相当量 0.2g	190g → 食塩相当量 3.4g
有塩バター(塩分1.9%)		4g → 食塩相当量 0.1g	12g → 食塩相当量 0.2g	180g → 食塩相当量 3.4g
みりんの甘味(砂糖の1/3)		みりん 6g → 砂糖 2g	みりん 18g → 砂糖 6g	みりん 230g → 砂糖 76g

● 上記は調理に使いやすいように定めた実用値です。

Colorfulはwebでもご覧いただけます♪

<https://www.ffa.ajinomoto.com/products/eiyoushi/>



在宅高齢者向け市販冷凍食品アレンジ紹介

<https://www.ffa.ajinomoto.com/recipe/katsuyoujutsu/>



UDF(ユニバーサルデザインフード) 日本介護食品協議会では、利用者が食品を選択する際の目安として、「かたさ」や「粘度」に応じて4段階に区分しています。区分(容易にかめる)／区分(歯ぐきでつぶせる)／区分(舌でつぶせる)／区分(かまなくてよい)／とろみ調整

掲載している規格は最小の包装形態です。販売店により販売荷姿が異なります。



詳しいお問い合わせは下記へどうぞ

北海道営業部	北海道札幌市西区二十四軒1条4丁目6番11号	☎ 011(643)8890	〒063-0801
東北フードサービス営業部	宮城県仙台市青葉区上杉2丁目3番11号	☎ 022(227)3555	〒980-0011
関東フードサービス営業部	埼玉県さいたま市中央区新都心4番地3 ウェルクビル	☎ 048(600)3785	〒330-0081
首都圏フードサービス営業部	東京都港区高輪4丁目10番8号 京急第7ビル	☎ 03(5798)8653	〒108-0074
中部フードサービス営業部	愛知県名古屋市昭和区阿由知通2丁目3番地	☎ 052(735)8470	〒466-8554
関西フードサービス営業部	大阪府大阪市北区中之島6丁目2番57号	☎ 06(6449)1262	〒530-0005
中四国フードサービス営業部	広島県広島市中区小町6番2号	☎ 082(247)2809	〒730-0041
四国統括部	香川県高松市中野町29番2号 高松パークビル	☎ 087(863)6852	〒760-0008
九州フードサービス営業部	福岡県福岡市博多区博多駅東2丁目7番27号 TERASOII	☎ 092(451)2386	〒812-0013
広域フードサービス営業部	東京都中央区銀座7丁目14番13号 日土地銀座ビル	☎ 03(6367)8618	〒104-0061
メディカルフーズ営業部	東京都中央区銀座7丁目14番13号 日土地銀座ビル	☎ 03(6361)0010	〒104-0061
本社	東京都中央区銀座7丁目14番13号 日土地銀座ビル	☎ 03(6367)8617	〒104-0061
沖縄味の素(株)	沖縄県那覇市銘苅3丁目1番40号	☎ 098(868)5512	〒900-0004

Eat Well, Live Well.



味の素冷凍食品株式会社



このカタログは植物性インクで印刷しています。