巻末資料 目次

●旬のカレンダー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
● スチコンでおいしい!
みんな大好き「揚げ物」レシピ徹底応援3
●使える! 便利な活用テクニックご紹介 ····・・5
●プロ直伝! スチームコンベクションオーブンのお悩み解決 … 6
●高齢者施設向け! 人手不足対応商品のご紹介・・・・・・ 7
●幼児施設向け! アレルゲン対応商品のご紹介 · · · · · · · · · 8
●高齢者施設の入居者も調理者もうれしい!
スイーツビュッフェ!・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
●知っておきたい食品のはかり方 · · · · · · · · · · · · 1 1
●調味パーセントをマスターしよう ·····13

Colorful栄養士手帳から 献立に役立つ情報を抜粋しました





介護施設・病院給食向けパンフレット





https://my.ebook5.net/ ffa ajinomoto/pamphlet udf/

業務用商品 デジタルパンフレット

Colorful内に掲載されて いる 「味の素冷凍食品」の 商品についての詳細情報 はこちらをご覧ください。





https://my.ebook5.net /ffa ajinomoto/pamphlet foodservice/

在宅高齢者向け市販冷凍食品アレンジ紹介





https://www.ffa.aiinomoto.com/recipe/ katsuyoujutsu

毎日の献立づくりに役立つ情報をお届け!

LINEアプリから「AJINOMOTO 業務用」で検索











栄養士さん・管理栄養士さん向けの 情報サイト「あじこらぼ」

https://ajicollab.ajinomoto.co.jp あじこらぼ 検索



▶ 動画コンテンツ

スチコンで調理できるクリームタイプのコロッケの ご紹介です!

https://youtu.be/ 604lWyZwcxg





調理のポイントと製品特長を動画で解説

https://www.ffa.aiinomoto .com/ var/pdf/medical/qr.pdf



パンフレット(冊子)をご希望の方は下記メールにてお問い合わせ下さい。 メールアドレス: colorful onayami@asv.ajinomoto.com

旬のカレンダー

四季折々の食材の「旬」を知ることで 食卓がもっと楽しくなります!





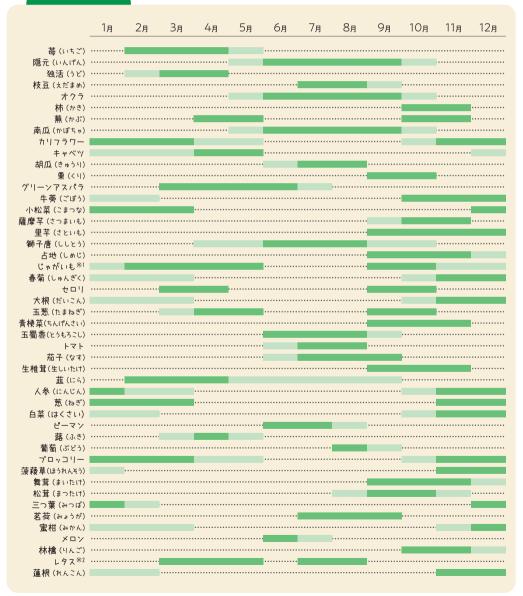






野菜&果物

※1… 2~4月は新じゃが ※2…7~8月は高原レタス





魚介類

※3… 11~2月は養殖もの、6~9月は天然もの



スチコンで おいしい!

\みんな大好き/

「揚げ物」レシピ徹底応援



スチコンで揚げ物!の③つのメリット

調理

83

人手不足でもOK!

揚げ油代をカット

満足度アップ

おいしくて栄養価アップにも貢献する揚げ物。 人手や手間をかけずにスチームコンベクションオーブンで調理可能な、 魅力的な揚げ物商品をご紹介いたします。



GX317

ヘルシーな鶏むね肉に、彩り のよいしそを合わせ、サクッと した天ぷら衣で仕上げました。

スチコン 「調理モード:コンビ] 温度:約200℃、湿度:90%、 時間:約8分

若鶏のしそ天ぷら

サクサクしたやまいもに白ごま 入りの梅肉をはさんで青じそ で巻いた和風惣菜。

山芋梅しそ巻き

スチコン 「調理モード:コンビ] 温度:約200℃.湿度:90%. 時間:約5分



GX365 ささみの 竜田揚げ(うめしそ巻き)

レシピで使用!

梅肉をささみとしそで巻いた、ひと口 サイズの竜田揚げです。惣菜はもち ろん、お弁当の副菜にも最適です。

スチョン 「調理モード:コンビ] 温度:約200℃、湿度:90%、 時間:約8分



GX367 チキン南蛮

揚げたてを甘酢だれに漬けて衣 にしっかりと味をしみ込ませまし た。ごはんによく合う味つけです。

スチコン 「調理モード:コンビ] 温度:約200℃.湿度:90%. 時間:約8分



GX383 骨なしビッグチキン

骨なしの鶏もも一枚肉に衣を つけてカラリと揚げました。時間 が経っても硬くなりにくいです。

スチコン [調理モード:コンビ] 温度:約200℃、湿度:90%、

時間:約12分



GX043 やわらか鶏もも唐揚げ GX044 やわらか鶏もも

唐揚げ(30個入り)

やわらかな鶏もも肉に歯切れの よい衣をまぶしたから揚げです。 冷めてもやわらかな肉質です。

スチコン 「調理モード:コンビ] 温度:約200℃、湿度:90%、

時間: GX043 約10分 GX044 約8分



GC785 スチコンde クリーミーコロッケ (かに入り)

小麦粉を丁寧にソテーし、北海道産の生 乳を加えたベシャメルソースに、かにみそ エキスを加えてコクと風味を出しました。

スチコン 「調理モード:オーブン] 温度:約200℃、時間:約9分 スチョン 「調理モード:コンビ] 温度:約230℃、湿度:90%、

時間:約7分



GF121 焼き春巻(野菜)25 スチコンで簡単に、油を使わ なくてもパリッと焼き上がる春

巻です。

スチコン [調理モード:コンビ] 温度:約230℃、湿度:90%、 時間:約7分

揚げ物をさらにおいしく! 通常食にも行事食にもおすすめ!





エネルギーとたんぱく質が不足しがちな 麺メニューに鶏天を添えて。

若鶏のしそ天ぷらのせ冷やしうどん



● 材料(1人分)

冷凍うどん200g/「GX317 若鶏のしそ天ぷら」1個(40g)/かぼちゃ(くし形)2枚(20g)/サラダ油2g/[ふとろろ(冷凍)50g/青のり0.1g]/ [③めんつゆ(3倍濃縮タイプ)15g/水45g]

- ●作り方
- 1 ホテルパンにクッキングシートを敷き、「若鶏のしそ天ぷら」を並べてス チコン コンビモード(200°C・湿度90%)で8~10分ほど加熱調理す る。粗熱が取れたら食べやすく切る。
- 2 かぼちゃはサラダ油を絡め、クッキングシートを敷いたホテルパンに並べ、スチコン コンビモード(200°C・湿度90%)で5~8分ほど加熱調理する。
 3 ホテルパンに冷凍うどんを並べて、スチコン スチームモード(100°C)で3分ほど加熱調理する。冷水につけて洗い、ザルにあげて水気をきる。
- 4 器に③のうどんを盛り、合わせた ○をのせて①、②を添え、⑤をかける。

エネルギー 407kcal/たんぱく質 13.1g/脂質 11.0g/炭水化物 68.0g/食塩相当量 2.8g(1人分当たり)

鶏だんごと山芋梅しそ巻きのさっと煮

● 材料(1人分)

「GZ139 山芋梅しそ巻き」1個(20g)/[△鶏つくね 2個(30g)/さやいんげん(3cm長さ、もしくは冷凍) 10g]/[③ 「ほんだし®」かつおだし1kg袋 0.3g/しょうゆ 1g/みりん 1g/水 30g]

- 作り方
- 1 ホテルパンにクッキングシートを敷き、「山芋梅しそ巻き」を並べてスチコン コンビモード(200℃・湿度90%)で5~8分ほど加熱調理する。粗熱が取れたら斜め半分に切る。
- 2 ホテルパンに №を入れて、③を加えてフタをし、スチコン コンビモード(160°C・湿度100%)で8~10分ほど煮込む。
- 3 器に①、②を盛り合わせ汁をかける。

エネルギー 111kcal/たんぱく質 5.4g/脂質 6.5g/炭水化物 7.6g/食塩相当量 1.3g(1人分当たり)





「山芋梅しそ巻き」の梅肉の味わいを 活かした薄味のさっと煮です。

水戻し不要の 高野豆腐です!





乾物で常備しやすい高野豆腐を 使用し、たんぱく質量アップ!

梅しそささみと高野豆腐のおろしあんかけ

● 材料(1人分)

「GX365 ささみの竜田揚げ(うめしそ巻き)」 1個(27g)/高野豆腐(乾) 8g/ほうれん草 20g/大根おろし 25g/[△「ほんだし®」かつおだし 1kg袋 0.5g/しょうゆ 2g/みりん 4g/水 50g]/片栗粉 0.8g

- 作り方
- 1 ほうれん草はスチコン スチームモード(生を使用する時は100℃ 3分加 熱調理し水にとって水気を絞る。冷凍を使用する時は130℃ 3分)で 加熱し、粗熱を取る。
- 2 クッキングシートを敷いたホテルパンに、「ささみの竜田揚げ(うめしそ巻き)」をのせ、スチコン コンビモード(200°C・湿度90%)で6~8分加熱する。
- 3 ホテルパンに ()と高野豆腐を入れてスチコン コンビモード(160°C・湿度 100%)で8~10分加熱する。高野豆腐を取り出し、大根おろしと片栗粉を加え、スチコン コンビモード(160°C・湿度100%)で5~8分加熱する。
- 4 器に③の高野豆腐、半分に切った②の「ささみの竜田揚げ(うめしそ巻き)」をのせ、①のほうれん草を盛り合わせ、③のおろしあんをかける。

便利な活用テクニックご紹介

テクニック

人手が足りない!そんなときは〈自然解凍品〉を活用

前日解凍事例

提供する前日に冷蔵庫 で解凍し、翌日カットし て盛り付けるだけ!人 手が特に足りない朝で も彩りきれいなおかずを お手軽に準備できます。

ステップ 前日から



ステップ2 必要に応じてカットし



盛り付けて提供



GR118 やわらか七種の 野菜しんじょう (フリーカット)



GR117 かにと錦糸卵の 彩りやわらかしんじょう (フリーカット)

∖自然解凍品おすすめの理由 /

(冷凍食品)

ミニチキン(甘酢だれ)

唐揚げ「鶏肉、でん粉、しょうゆ、植物油脂、砂糖、食塩、ぶどう糊 揚げ油(大豆油、パーム油))、たれ(醸造酢、砂糖、しょうゆ、み pH調整剤、増粘剤(加工でん粉)、着色料(カラメル)、調味料((一部に小麦・大豆・鶏肉を含む)

630グラム 内 容 量

賞味期限 保存方法 加熱調理の必要性

枠外の下部に記載してあります -18°C以下で保存してください 加熱の必要はありません

原産国名 輸入者

タイ 味の素冷凍食品株式会社 東京都中央区銀座7の14の13

自然解凍するだけで、そのままおいしい食事を提供できます!

芯温計測が不要なので、 手間の削減が可能!

災害などの緊急時に 解凍してそのまま提供 (ローリングストックにも)



GX066 ミニチキン(甘酢だれ)



GA195 なめらか豆乳がんもふくめ煮 (ボイリングパック)



GX067 ミニチキン(味噌だれ)



GA216 豆腐入り やわらか肉詰めいなり (ボイリングパック)



調理数が少なくて調理環境にも限りがある施設様には 〈レンジ調理品〉がおすすめ!



食数の少ない小規模施設様や調 理環境が整っていない施設様に は、レンジ対応商品がおすすめ! 必要な調理食数に応じて、冷凍 庫から取り出してレンジで温めて 盛り付けるだけ! おいしい食事の 提供が可能です。



GX056 レンジ若鶏唐揚げ

調理方法〔2個〕 電子レンジ:ラップをかけず ○500W:約1分10秒 ○600W:約1分10秒 ○1400W:約40秒



GG155 レンジでも餃子(焼調理済)

調理方法〔10個〕

電子レンジ:袋に切込みを入れ 焼き面を下にして ○500W:約2分40秒 ○600W:約2分20秒 ○1400W:約1分



GZ236 蓮根の挟み揚げ(鶏)

調理方法〔2個〕 電子レンジ:ラップをかけず ○500W:約1分40秒 ○600W:約1分20秒



プロ 直伝!

スチームコンベクションオーブン のお悩み解決 fujimak



お悩み①

加熱時に中心温度にムラが出来てしまいます

解決策

原因① ホテルパン1枚当たりの投入量が多すぎる

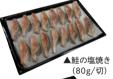
投入量が多すぎると、熱風が当たりやすい食材の表面や外側は十分 加熱されていても、内側まで熱が届かないことがあります。投入量は ホテルパンのフチより食材が多く入らないようにしてください。



こうら/1/17年7日の1770年度						
調理法	食 材	ホテルパンの種類	適正量(目安)			
	ほうれん草(生)		600g			
蒸す	キャベツ(生)	穴あき65mm	1.5kg			
	じゃがいも・にんじん		2kg			
炒める	野菜炒め	65mm	2kg			
煮る	肉じゃが・筑前煮	65mm、蓋	具と汁の重量 3.5kg~4.0kg			
焼く	鮭の塩焼き(80g/切)	25mm	1.5kg以内(約15切)			
	鶏の照り焼き(60g/切)	23111111	1.5kg以内(約20切)			









原因② 食材を投入する前のスチコンの予熱が不十分な可能性!

不十分な予熱でスチコンに大量の食材を投入すると、庫内が設定温度の達成までに時間がかかり、結果的に熱風が局所的に当たったり、調理時間が全体的に延びたりします。そのため食材投入前にしっかりと予熱をしましょう。大量調理のときは本来の焼成温度よりも50℃ほど高い温度で設定すると、設定温度に復帰するまでの時間を短縮できるので、調理品質の安定や加熱時間の短縮につながります。「例)魚の塩焼き 予熱280℃ → 食材投入後、230℃



お悩み2

煮物調理の時に、洗い物を減らしたいのですが、蓋は必要ですか?

解決策



スチコンで煮物調理をすると、冷たい食材(ホテルパン)とスチコン庫内の温度差で結露が発生します。この結露水が下に落ちて下段のホテルパン内に入ることを防ぐため、煮物調理では蓋が必要です。

逆に、結露水が出なくなくなったら、ホテルパン内の温度が上がった合図です。食材の種類や投入量によって加熱時間をどのようにすればよいか悩んだら、結露水が出なくなってからの加熱時間を統一すると、火の通り方が安定してきます。新しいメニューを作るとき、ひとつの目安としてみてください。



人手不足 対応商品のご紹介

調理時間&手間削減に貢献! "温めるだけ"のロールキャベツ、満を持して新登場!

↓より食べやすくなった♪

三元豚のやわらか煮込みロールキャベツ

こだわりの三元豚を使用したロールキャベツを、とろみのついた チキンとポークの洋風スープでじっくりやわらかく煮込み、かんぴょうを使用せずに包みました。



GZ239 三元豚のやわらか煮込み ロールキャベツ400g(ボイリングバック) GZ240 三元豚のやわらか煮込み ロールキャベツ700g(ボイリングバック)

規格•荷姿

GZ239:400g袋(10個入)×10 *約40g/個(スープ含む)

GZ240:700g袋(10個入)×6 *約70g/個(スープ含む)



調理方法

○ボイル: [400g]約13分、[700g]約18分○スチームコンベクションオーブン:

[400g] [調理モード:スチーム]温度:100°C、時間:約30分 [700g] 「調理モード:スチーム]温度:100°C、時間:約33分



人手不足をサポート ①

ボイルだけでなく、 スチコン調理も可能。 スープ入りのため 温めるだけで提供できる!





人手不足をサポート

かんぴょう 不使用なので 切る手間なし!



食べやすさのヒミツ 🕦

キャベツの芯を一つひとつ手作業で取り除き、特製スープで長時間じっくり 煮込むことで、やわらかさと歯切れのよさを実現。



食べやすさのヒミツ 2

とろみをつけたチキンとポークの 特製スープ入りで食べやすい!

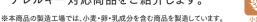




食物アレルギーに配慮した商品のご紹介

アレルギーの幼児が増えています。幼児施設にもおすすめの

アレルギー対応商品をご紹介します。







GX412 ミニチキン 醤油 (小麦・卵・乳原料不使用)



GX401 若鶏の唐揚げ (小麦・卵・乳原料不使用)



GX043 やわらか鶏もも唐揚げ GX044 やわらか鶏もも唐揚げ (30個入り)



GG149 袋入り焼ギョーザ24 (ニンニク抜き)(卵・乳原料不使用)



GFD859 あわせるデザート (やわらか わらびもち)食物繊維



GFC414 プリン (豆乳クリーム入り)



GFC415 北海道かぼちゃプリン (豆乳クリーム入り)



GFC439 安納芋のムース (鹿児島県種子島産安納芋使用)



GFC440 りんごのムース (青森県弘前産ふじりんご果汁使用)



GFC447 ラ・フランスのゼリー (山形県天童産ラ・フランス使用)



GFC441 それいけ!アンパンマン チョコレートムース (卵・乳原料不使用)



GFC442 それいけ!アンパンマン ストロベリームース (卵・乳原料不使用)

アレルゲン情報一覧が掲載されています





【介護施設・病院給食向け

おすすめ製品のご案内2024】の裏面に掲載されています。ぜひご活用ください!

∖ 高齢者施設の入居者も調理者もうれしい! /

スイーツ ビュッフェ!

スイーツビュッフェイベントで使えるテクニックをご紹介します。ちょっとしたアレンジで 見た目もハレの日の食事に様変わり。ぜひご参考下さい!







あわせるゼリー (ピーチ・マスカット・ とちおとめ苺果汁入り) 和風ベースゼリー(抹茶・柚子)

ケーキを土台にし、旬のフルーツと「あわせるゼリー」を流し込めば、簡単に 季節感のある旬のフルーツを使ったスイーツをご提供いただけます。

● 作り方

- 1 解凍した「あわせるゼリー」を1/3量取り出し、ラップをかけず電子レンジ (500W)で約2分加熱して溶かす。
- 2 「レアチーズ」はパッケージのフタに底を重ね、容器として活用する。
- 3 凍ったままの「レアチーズ」の天面にフルーツを敷き詰め、1のゼリーを流し込み、冷蔵庫で約30分冷やす。
- 4 冷蔵庫から取り出し、カットして、お皿に盛りつける。



カット済み ケーキ

ふわとけロール 慢性的な人手不足でも手間や時間をかけずに提供できる、やわら



ふんわりしたスポンジで 口溶けのよいカカオクリームを 巻いた、ロールケーキです。

GFC530 カット済みケーキ ふわとけロール カカオ

「規格] 180g箱(16個入)

調理方法

- ○冷蔵庫解凍(約5°C):約30分/個、約2時間30分/箱
- ○室温解凍(約25°C):約15分/個、 約1時間30分/箱



お皿や容器のアレンジ

お皿をキャンバスに見立て、ソースや粉糖・ココアなどで曲線や直線、ドット模様などを描くと、見映えがワンランクアップしたデザートプレートに「



白い小皿ならケーキの鮮やかさとソースの色が映え、透明カップならケーキの層を綺麗に見せられます。上にトッピングを飾るとさらに華やかに。

\ テクニック**②** /

見映えのよい並べ方

ケーキを並べる際は、並べ始める"起点"が大切です。 また、等間隔にきれいに整列させることと、対角線上が 対になることを意識すれば、誰でも簡単に見映えよく並べられます。

整列して並べる場合



少し斜めにずらし、定規などを使って整列させます。複数段並べる場合は、 お皿の中央段から上下段に順番に、等間隔で並べます。

放射状に並べる場合



お皿の中心から時計回りに並べます。外側も対角線を意識し、バランスよく並べます。



トケー

丰



約2cm以下にカットする場合は、 隣り合うケーキ同士で支え合うように 少し斜めにずらしながら並べます。



正方形·

1/24カット

お皿の中央、次に外側を数字の順番に対角線を意識し、バランスよく並べます。



手前のケーキから順に、それぞれ左側から 右側へ斜めにずらしながら並べます。

かくて食べやすいカット済みタイプのケーキです。

ふんわりしたスポンジで 口溶けのよいストロベリークリームを 巻いた、ロールケーキです。

GFC529 カット済みケーキ ふわとけロール ストロベリー

[規格] 170g箱(16個入)

調理方法

- ○冷蔵庫解凍(約5°C):約30分/個、 約2時間30分/箱
- ○室温解凍(約25°C):約15分/個、 約1時間30分/箱



ふんわりしたスポンジで 口溶けのよいマンゴークリームを 巻いた、ロールケーキです。

GFC528 カット済みケーキ ふわとけロール マンゴー

[規格] 180g箱(16個入)

調理方法

- ○冷蔵庫解凍(約5°C):約30分/個、 約3時間/箱
- ○室温解凍(約25°C):約15分/個、 約1時間45分/箱

知っておきたい食品のはかり方



標準計量カップ・スプーンによる重量表(g)実測値

食品名	小さじ1 (5ml)	大さじ1 (15ml)	1カップ (200㎡)	食品名	小さじ1 (5ml)	大さじ1 (15ml)	1カップ (200㎡)
水·酒·酢	5	15	200	豆板酱·甜麺酱	7	21	_
あら塩(並塩)	5	15	180	コチュジャン	7	21	_
食塩·精製塩	6	18	240	オイスターソース	6	18	_
しょうゆ(濃い口・うす口)	6	18	230	ナンプラー	6	18	_
みそ(淡色・赤色辛みそ)	6	18	230	めんつゆ(ストレート)	6	18	230
みりん	6	18	230	めんつゆ (3倍希釈)	7	21	240
砂糖(上白糖)	3	9	130	ポン酢しょうゆ	6	18	_
グラニュー糖	4	12	180	焼き肉のたれ	6	18	_
はちみつ	7	21	280	顆粒だしのもと(和・洋・中)	3	9	_
メープルシロップ	7	21	280	小麦粉(薄力粉•強力粉)	3	9	110
ジャム	7	21	250	小麦粉(全粒粉)	3	9	100
油・バター	4	12	180	米粉	3	9	100
ラード	4	12	170	かたくり粉	3	9	130
ショートニング	4	12	160	上新粉	3	9	130
生クリーム	5	15	200	コーンスターチ	2	6	100
マヨネーズ	4	12	190	ベーキングパウダー	4	12	_
ドレッシング	5	15	_	重曹	4	12	_
牛乳(普通牛乳)	5	15	210	パン粉・生パン粉	1	3	40
ヨーグルト	5	15	210	すりごま	2	6	-
脱脂粉乳	2	6	90	いりごま	2	6	_
粉チーズ	2	6	90	練りごま	6	18	_
トマトピュレ	6	18	230	粉ゼラチン	3	9	_
トマトケチャップ	6	18	240	煎茶•番茶•紅茶(茶葉)	2	6	_
ウスターソース	6	18	240	抹茶	2	6	_
中濃ソース	7	21	250	レギュラーコーヒー	2	6	-
わさび(練り)	5	15	_	ココア(純ココア)	2	6	_
からし(練り)	5	15	_	米(胚芽精米·精白米·玄米)	_	_	170
粒マスタード	5	15	_	米(もち米)	_	_	175
カレー粉	2	6	_	米(無洗米)	_	_	180

あら塩(並塩)ミニスプーン(1mℓ)=1.0g食塩・精製塩ミニスプーン(1mℓ)=1.2gしようゆミニスプーン(1mℓ)=1.2g

出典:『八訂食品成分表2024』(女子栄養大学出版部) 女子栄養大 食品成分表 検索



[●]胚芽精米·精白米·玄米1合(180㎖)=150g ●もち米1合(180㎖)=155g ●無洗米1合(180㎖)=160g

[※]女子栄養大学で実測の上、キリの良い数字に丸めた目安量です。正確な栄養計算にあたっては5m2重量表、15m2重量表、 100m/重量表を参照するか、成分表備考欄に記載の比重から算出してください。

目ばかり





にんじん さつまいも



だいこん



たまねぎ

卵1個の重量 = 50 g

卵と同じ大きさの 魚肉・根菜・みそなども ほぼ同じ重量になります。





じゃがいも



ひき肉

参考文献:『四訂食品成分表』(実教出版出版部)

手ばかり



手のひらと中の

3本指にのる魚。





約15g きざんだ根菜類を 人差し指と親指を 片手いっぱい。 まるめた大きさは 梅干し大。

味噌に。



1椀分のみそ汁の

小さじ 1/5、 約1g 塩を2本の指で つまんだ量。1回分 の卵焼きに。



小さじ 1/3、 約1.7g 塩を3本の指で つまんだ量。1椀分 のすまし汁に。



大さじ2、 約30g 塩をひとにぎり した量。 白菜1個の漬物に 約3にぎり。

参考文献:『四訂食品成分表』(実教出版出版部)

乾物のもどし方

食品名	重量変化(倍)	もどし方
大豆	2~2.5	4~5倍の水に5~8時間つける
高野豆腐	5	50~80℃のお湯に15分つける
はるさめ	3	微温湯に20分くらいつける
干ししいたけ	3~5	水に約30分つける
かんぴょう	8~10	塩でもんでからゆでる
切り干し大根	5	水に約10分つける
干しゆば	3	湯をかけて2~3分おく
わかめ	8~10	水につける
かんてん	9~10	洗って30分~1時間水につける
ひじき	6~8	水に約40分つける

参考文献:『四訂食品成分表』(実教出版出版部)

Memo

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、どんな分量の材料でも同じ味つけを再現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工夫されて、一般的に好まれる「標準の味」ができ上がっています。これを数値(%)で表したものが「調味パーセント」です(下表)。「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」で表されるので、材料も調味料もきちんと計量することが必要です。塩分量の管理が勘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。



料理の調味パーセント

女子栄養大学 調理学研究室 調理科学研究室 編

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		たしい・ベル 底い・物口は、塩川でリリンにさる		
	けんちん汁	だし	0.6~0.7				
	4 o /= ld *	魚(一尾魚)	1~3		鮮度、魚の種類による		
,kets	魚の塩焼き	魚(切り身魚)	0.5~1				
焼き物	魚のムニエル	魚	0.5~1				
720	豚肉のくわ焼き	肉	1~1.5	2~3			
	ハンバーグ	材料*1	0.4~0.6		※1 全材料に対して		
	魚の煮つけ	魚	1.5~2*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			
煮	里芋の煮物	芋	0.8~1.2	4~6			
物	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	青菜	0.8	1			
	乾物の煮物	材料**4	1~1.5	4~15	※4 もどした材料に対して		
_	炊き込みごはん	*	1.5				
はん	すし飯	*	1~1.5*5	2~5	酢12%、※5 めしに対しては0.6~0.8%		
h	チャーハン	めし	0.5~0.8		油5~8%		
	お浸し	材料*6	0.8~1		※6 ゆでる前の材料に対して		
その	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		
の他	茶わん蒸し	卵液	0.3~0.6				
	野菜の即席漬け	材料	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

調味料の量を決める方法

1

材料の重量を量る

2

塩分・糖分の重量

<u>材料の重量(g)×調味パーセント(%)</u> 100 3

塩や砂糖以外の調味料の 量を出すには

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。 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、下表をご参照ください。

塩味は、塩のほかにしょうゆやみそでつけることもありますし、甘味は、砂糖のほかにみりんでつけることもあります。その場合も下表を使って換算します。

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)	大さじ(15㎖)	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	
*濃い口しょうゆ		6g→食塩相当量 1g	18g→食塩相当量 3g	230g→食塩相当量 35g	
*うす口しょうゆ		6g→食塩相当量 1g	18g→食塩相当量 3g	230g→食塩相当量 35g	
*淡色辛みそ		6g→食塩相当量 0.7g	18g→食塩相当量 2.2g	230g→食塩相当量 28g	
*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	
減塩しょうゆ(塩タ) 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	
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	1.7%)	6g→食塩相当量 0.6g	18g→食塩相当量 1.9g	230g→食塩相当量24.6g	
ウスターソース (塩	ā分8.5%)	6g→食塩相当量 0.5g	18g→食塩相当量 1.5g	240g→食塩相当量20.4g	
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3.1%)	6g→食塩相当量 0.2g	18g→食塩相当量 0.6g	240g→食塩相当量 7.4g	
マヨネーズ(塩分1.9%)		4g→食塩相当量 0.1g	12g→食塩相当量 0.2g	190g→食塩相当量 3.6g	
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	

*は、「第9版 調理学実習 —— 基礎から応用」(女子栄養大学出版部)に基づく実用値です。*以外は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」の成分値および女子栄養大学で実測の上、きりのよい数字に丸めた目安の重量に基づき算出した目安量です。