

# ふれあい新報

● 平成19年12月発行 第66号  
 千葉市社会福祉協議会  
 地域福祉課地域係  
 TEL (209) 8869  
 FAX (209) 8866  
 ● <http://www.chiba-shakyo.com/>

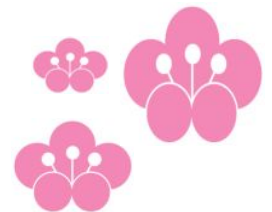
忙しい師走となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？  
 今月は、冬期調理研修会報告と地区部会紹介、旬の食材、をご紹介します。

## ふれあい食事サービス調理研修会報告



開催日時：平成19年11月28日（水）、29日（木）30日（金）  
 開催場所：千葉市ハーモニープラザ内 千葉市女性センター 料理実習室 A  
 参加者：58名 ふれあい食事サービス実施地区部会 29地区  
 講師：伊藤 芙美子先生（社団法人 千葉県栄養士会千葉支部参与）  
 開催内容：地域伝統食「太巻き寿司」

1. 開会  
挨拶、職員紹介、講師紹介、注意事項説明
2. 調理実習  
調理説明（桃の花）、調理
3. 試食
4. 講習  
太巻き5種の実演・食材の取扱説明・質疑応答
5. 閉会



桃の花（のり巻き）  
 春の訪れを告げる花。  
 花卉にぼかしを表現し美  
 しく仕上げました。



栄養価	エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	脂質 (g)
1本分	936	24.6	9.1

## 調理研修会の様子



調理説明



調理



バラの花

基本の花

菊一本

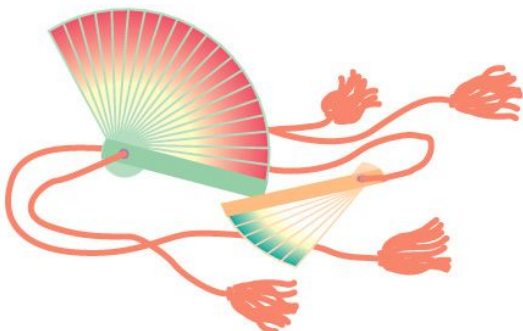
文銭巻き

満開の桜

太巻き各種

千葉の太巻き寿司は、農家を中心に冠婚葬祭や集まり（ハレの日）のごちそうとして受け継がれ、房総の伝統食（郷土料理）として最も有名なものの一つです。

江戸前の握り寿司と異なり、甘めの合わせ酢を使用する事が特徴で、切り口の美しさは感動的です。現在では100種類もの模様があります。



## 調理実習

### 桃の花（のり巻き）作り方

使い捨て手袋を使用するとご飯が手に付かず無駄になりませんし、衛生的に作業が行えます！

【材料】（1本分）

巻きす（大）・（小）を各1枚用意します。

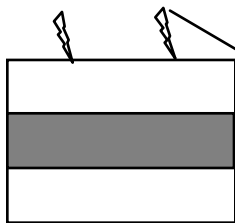
白ずし飯	300g
桃色ずし飯※	100g
海苔（全形）	1枚
海苔（1/4）	5枚
桜でんぶ	20g
スティックチーズ（長さ9cm）	2本
野沢菜漬け（長さ18センチ）	5本

※ 桃色ずし飯は、通常の水加減で炊いたご飯に、『花おすしの素』を混ぜ、作成しました。

### 【手順】

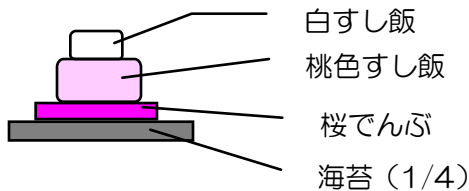
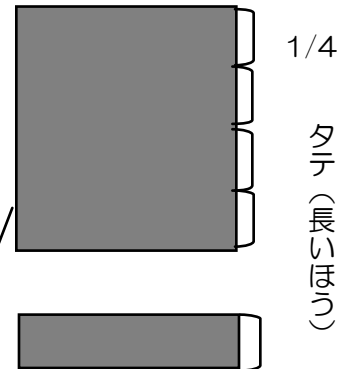
～花模様の下準備～

- ◆ずし飯（白）を10gずつ5等分する。
- ◆ずし飯（桃色）を20gずつ5等分する。
- ◆花びら用にのりを4等分にカットしたものを5枚用意する。
- ◆桜でんぶを5等分する。
- ◆野沢菜漬けは花のがくとなるので、茎の部分を適当な太さに切る。



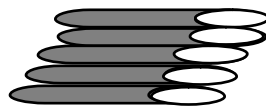
海苔は光沢がある面が表

房（糸）を奥、巻きすの表を上面向ける。

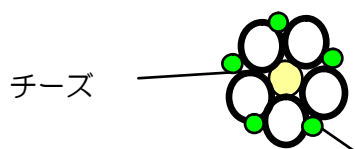


白ずし飯  
桃色ずし飯  
桜でんぶ  
海苔（1/4）

洗濯板の要領でコロコロと行う。

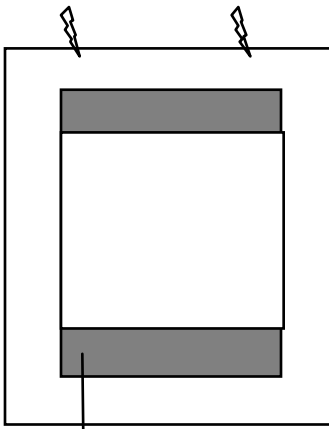


細巻きを5本作成します

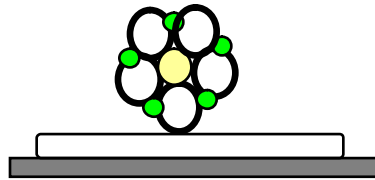


野沢菜漬け

- ① 巻きす（小）に、海苔（1/4）を置き、桜でんぶ・桃色ずし飯・白ずし飯の順に重ねます。
- ② 巻きす（小）を縦に持ち、転がすようにして細巻きをつくります。細巻きは5本作成します。（花びら用）
- ③ 左手に巻きす（小）を持ち、海苔の合わせ目が中心部に向くように置いていきます。3本置いたところで中央の凹みにチーズを置き、4、5本目へ続けます。
- ④ 全体を軽くまいた後、花びらの間に野沢菜漬けを1本ずつ入れ、仮巻きしておきます。



上下は 1.5cm あけて白すし飯をおく。左右は端までおいてOK!



- ⑤ 巻きす（大）に海苔の表が巻きすに接するように置き、上下 1.5cm を残し、白すし飯を広げます。この際白すし飯は、蓋飯（かぶせ飯）用に一掴み分残しておきます。
- ⑥ 巻きす（大）を縦方向にし白すし飯の中央に④で作っておいた花を置き、左右から巻き寄せます。
- ⑦ 残しておいた蓋めしを補い、海苔を合わせる様に巻き上げます。しばらく落ち着かせ7等分に切り出来上がりです。

## 講習

太巻き寿司作りに役立つポイントの紹介を兼ねて、5種類の太巻き作りを見学しました。

●合わせ酢・・・ご飯一升に対して

砂糖	1 カップ (130g)
酢（米酢）	1 と 1/2 カップ (300cc)
塩	大さじ 1 と 1/2 ~ 2

砂糖が多いため、加熱（50～60℃）して溶かしましょう。沸騰させて酢がとんでしまわないように気をつけましょう。合わせ酢をご飯に混ぜ蒸らした後、手早く冷まします。合わせ酢を混ぜ 2～3 分おく事により、味がしみこみます！

●玉子焼き

～厚焼き（たまご巻き）～  
卵Lサイズ 3 個に対して

砂糖	大さじ 2
酒	大さじ 1
塩	ひとつまみ

～薄焼き（錦糸玉子）～

卵Lサイズ 1 個に対して

塩	少々（一つまみ）
---	----------

フライパンを温めている間に、ボウルにたまごを割り入れ混ぜましょう。泡だて器はボウルの底面につけながら混ぜると空気が入らず良いでしょう。フライパンが充分温まった事を確認し、油をひき卵液を流し入れます。（ジュッと音がするのは丁度良い証拠です！）

固まったら裏返し両面を焼きます。厚焼きの場合は裏返す前に蓋をして良く火を通しましょう。

●色つき飯を作る代表的な食材

茶色：あみの佃煮→パンダ等の模様

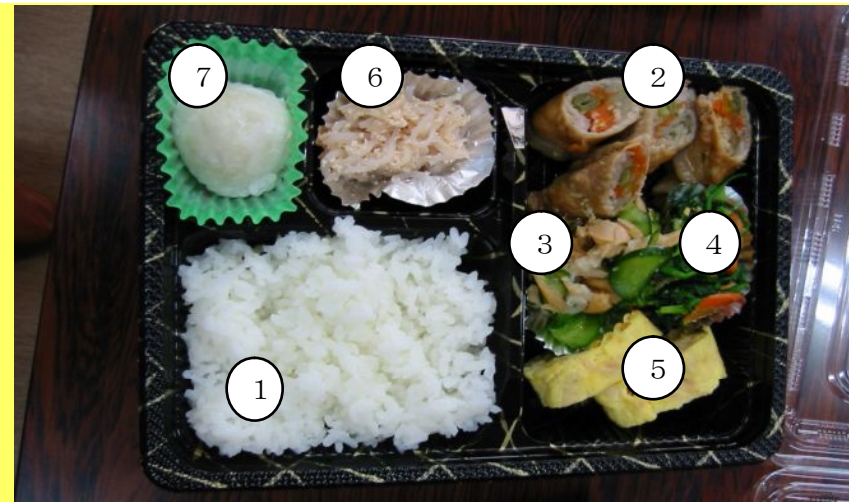
緑色：パセリ粉→カッパなどの模様

黄色：茹で卵の黄身を裏ごしたもの  
→ひまわり等の模様

# 地区部会紹介

## 松波地区部会

●実施形態：行事型、配食 ●実施場所：松波公民館 ●訪問日：11月26日（月）



♡♡♡ メニュー ♡♡♡

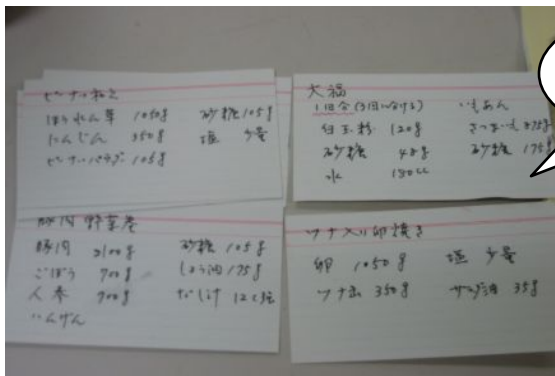
① ご飯	⑤ ツナ入り卵焼き
② 豚肉の野菜巻き	⑥ たらこ炒め
③ 酢の物	⑦ 大福（甘藷芋あん）
④ ピーナッツ和え	⑧ 味噌汁（里芋・長葱）



☆利用者さんの事を考え、おかずをたくさん召し上がっていただけるように盛り付けをしています。また食べやすいように、ピーナッツをコーヒーミルで粉末にしたり、白滝を短く切ったり等工夫をしています。

☆細菌検査を受けている人だけが携われるように、公民館の休館日に実施しています。

☆使い捨て手袋・アルコール等使用し、衛生面には気を付けています。



献立ごとに  
レシピを作成

盛り付け  
風景



# 旬の食材紹介

12月22日は冬至です。

二十四節気の一つ。昼が一年中で一番短く、逆に夜が長くなります。この日を境に、タバコの箱一つ分ずつ日が延びていくそうです。

昔から冬至には「と」や「ん」のつく食品（れんこん・きんかん・なんぎん〈かぼちゃ〉・ぎんなん・こんにゃく・にんじん・みかん・とうがらし・とうふ等）を食べたり、柚子湯に入る習慣が、各家庭で行われていると思います。

特にこの日「冬至かぼちゃ」といって南瓜を食べると、“風邪をひかない・脳卒中（中風）にならない・厄除けになる・一年中お金に困らない・長生きをする”等の言い伝えもあります。

“南瓜”



についてお届けします。

## 種類

☆☆名前の由来☆☆  
カンボジアから来たので、カンボジアが訛りカボチャと呼ぶようになったとか。

☆☆冷凍南瓜☆☆  
西洋南瓜の果実を半割りにして種子を除き、切断したものを蒸気または熱湯中で湯通しし、急速冷凍したものです。

### \*\*\*\* 日本南瓜 \*\*\*\*

中央アメリカ（カンボジア）が原産地で、日本へは戦国時代の末期に渡ってきました。気候や風土が適していたため、栽培が急速に普及し、多彩な品種文化を遂げました。しかし、戦後頃から栽培に手がかかることや、甘味の強い西洋南瓜が好まれるようになり、栽培が少なくなりました。

〔特徴〕ねっとりしていて水分が多く、甘味が少ないです。  
醤油を用いた煮物・天麩羅などに適しています。

### \*\*\*\* 西洋南瓜 \*\*\*\*

南アフリカが原産地で、日本へは江戸時代の末期に渡ってきました。

出荷量は北海道が一番多く、次いで鹿児島、茨城、千葉の順です。夏から秋にかけて最盛期で、この期間以外（11月～5月）は、ニュージーランド、メキシコなどから輸入されています。

〔特徴〕ホクホクとして甘味が強いです。

炒め物・揚げ物・加工品・西洋料理などに適しています。

### \*\*\*\* ペポ南瓜 \*\*\*\*

北アメリカ南部が原産地で、日本へは明治初期に導入されました。主な物としてソウメンカボチャ・ズッキーニがあります。

ソウメンカボチャ：茹でると中の果肉が麺のようにほぐれます。味は淡泊で、和え物・酢の物に適し、シャキシャキした食感が楽しめます。

ズッキーニ：未熟なうちに収穫し、見かけは胡瓜に似ています。サラダやソテーに適しています。



### カロテン・ビタミンC・E

抗酸化作用があり、活性酵素を撃退し、老化防止・動脈硬化・に有効です。また、風邪の予防にも効果的です。

### ビタミンB1・B2

エネルギーを生成し、疲労回復に働きます。

### 食物繊維

便秘改善に有効です。

## 栄養

南瓜は栄養価の高い野菜の一つで、カロテン・ビタミンC・ビタミンE・ビタミンB1・ビタミンB2・食物繊維などを豊富に含みます。また、野菜の中でも、でんぷん・タンパク質が多く含まれます。

## 選び方・選択方法

### 丸ごとの場合

- ・ヘタが黄色く枯れて縦に亀裂が入っているものが完熟している印です。ずっしりとした重量感があり、皮に光沢があって堅いものを選ぶと良いです。
- ・保存は冷暗所（10～15℃）で長期間可能です。

### 切り売りの場合

- ・肉厚で果肉の色が赤みを帯びていて、種実がつまっているものを選ぶと良いです。
- ・保存方法は種とワタから傷むので、きれいに取り除きラップでぴったり覆い、冷蔵庫に入れます。1週間位で使いきるようにしましょう。

## 調理ポイント

- ・堅い南瓜は電子レンジで一度加熱した後に切ると、切りやすくなります。（1/4に対し5分の加熱。ラップはかけない方がホクホクと仕上がります。）
- ・煮物を作るときは、種を取って適当な大きさに切り、ところどころ皮をむくと、味が染みこみやすく、煮くずれが防げます。

オススメ  
です！



また切った南瓜に砂糖をまぶし、しばらくおくと、南瓜から水分が出てきます。そこへ少量の酒を加え、煮込むとホクホクした煮物になります。（南瓜の水分だけで煮てください。）

## レシピ紹介

### ●かぼちゃの和風コロッケ●



“かぼちゃの煮物”がコロッケに大変身！



材料	分量(2人分)	作り方
かぼちゃ	1/4個	①かぼちゃはスプーンで種とわたを取り除く。皮は彩りのため少し残しておいてもよい。 ②調味料で①のかぼちゃを煮る。この時、落とし蓋をしながら、汁気がなくなるまで煮る。 ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、合挽肉・みじん切りにした長葱を炒める。 ④②・③を木べらでよく混ぜ、丸める。小麦粉・溶き卵・パン粉の順につけて、中温(170~180度)の油で揚げる。 ⑤器に盛り、野菜を添える。
サラダ油	小さじ1	
合挽肉	60g	
長葱	大さじ2	
小麦粉	適量	
卵	適量	
パン粉	適量	
揚げ油	適量	
-調味料-		
水	1カップ	
砂糖	大さじ1/2	
醤油	大さじ1	
		エネルギー：488kcal 塩 分：1.5g

## 年末年始腸内細菌検査受付のお知らせ

腸内細菌検査機関が年末年始のためお休みになります。

年末の受付は12月20日まで年始の受付は1月7日よりとなりますので、よろしくお願いいたします。

### ★★★★編集後記★★★★

巷では、インフルエンザが猛威を振るっております。

日常生活でできる予防法は、栄養と休養を充分にとり手洗いとうがいをしっかり行う事、マスクをする事、室内は適度な温度・湿度を保つ事等が有効だそうです！

こうしてみるとふれあい食事サービスの基本事項と重なる点が多いですねo(^-^o

忙しい年末ですが、体に気をつけてお過ごし下さい。

来年も素晴らしい年でありますように！

【文責】川原・長瀬



### 参考文献

・五訂食品成分表 2001

発行/女子栄養大学出版部

・食品図鑑

五訂増補日本食品標準成分表 準拠

発行/女子栄養大学出版部

