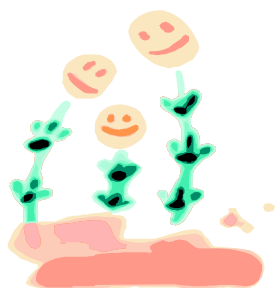


# ふれ 食 新 聞

平成23年3月発行 第88号  
 千葉市社会福祉協議会  
 地域福祉課地域係  
 TEL : 043 (209) 8869  
 FAX : 043 (209) 8866  
<http://www.chiba-shakyo.com/>

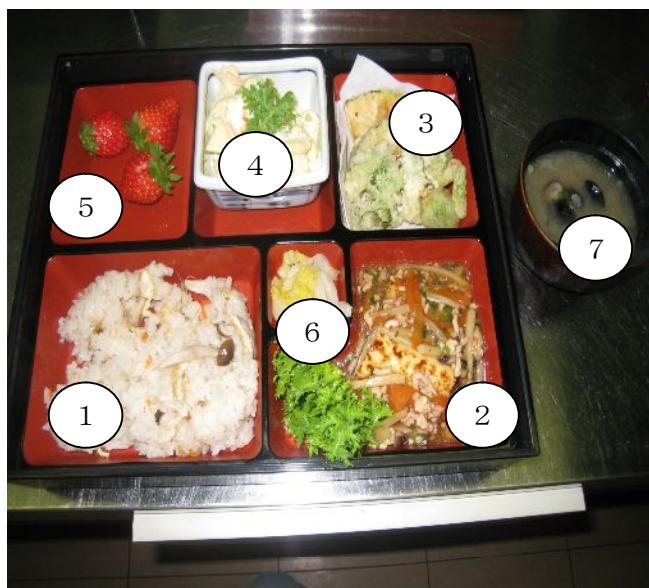
吹く風には、まだまだ寒さが残っていますが皆様いかがお過ごしでしょうか？  
 今月は、地区部会紹介と食材「お酢」の特集です。



## 土気地区部会

訪 問 日：平成23年2月9日（木）  
 開催場所：土気公民館  
 実施形態：定期型・会食

土気地区部会は、土気駅近くにある土気公民館で、10名のボランティアの方々が、食事を楽しみに待っている40名程の利用者さんのために、真心込めて食事作りに励んでいます。



### メニュー

- ①きのこご飯
- ②豆腐そぼろあんかけ
- ③天麩羅  
（タラの芽・ふきのとう・南瓜・わさび菜）
- ④マカロニサラダ
- ⑤フルーツ（いちご）
- ⑥白菜漬け物
- ⑦しじみの味噌汁

♪♪♪ 緑区事務所 地区部会担当（高吉）からの一言 ♪♪♪  
 日差しが弱い、曇り空の天候でしたが、参加された方々と一緒に、心温まる食事をいただきました。  
 参加された皆さんは、元気な様子で、会話がとても弾んでいました。  
 食後には、手の運動やジャンケンゲーム、そして、歌をうたったりしながらの楽しいひとときを過ごさせていただきました。

# 活動風景



エプロン・帽子・マスクをしっかりと着用し、盛り付け時には使い捨て手袋を使用しています。

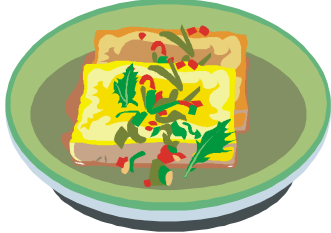
食後には、必ずレクリエーションを行っています。  
当日は手の動きをメインに行いました。



春の芽ぐみを取り入れました！  
“タラの芽”と“ふきのとう”の天麩羅です。





## ☆土気地区部会おすすめメニュー☆



### “豆腐そぼろあん”

そぼろあんがトロリとして、体も心も温まります☆

材 料	作り方	
豆腐	①豆腐は十分に水きりをする。 ②竹の子・人参・椎茸は千切りにする。 ③出し汁・醤油・砂糖を煮立てて、鶏ひき肉・②の野菜を入れ、みりんを入れる。 ④③に火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみを付け、小口切りにした万能葱を入れる。 ⑤①の豆腐を拍子切りにし、フライパンで焼き、③のそぼろあんをかける。	
竹の子		
人参		
椎茸		
鶏ひき肉		
万能葱		
だし汁		
醤油		
砂糖		
みりん		
片栗粉		
		 
		※お好みに合わせて材料や分量をお楽しみ下さい。

### ポイント

- ・豆腐に味を付けていないため、そぼろあんの味付けを濃くする。
- ・豆腐は十分に水を切る。一度茹でてでも。



# 食材紹介 『酢』



酢の物に寿司飯、ドレッシング作りにと日頃から良く使う調味料『酢』について特集します！

## 起源

酢の起源は古く、お酒に偶然「酢酸菌」が付着し、発酵することでできたものと言われています。文献では、旧約聖書や紀元前 5000 年のバビロニアの記録でも確認されている程です。

日本には、4～5世紀頃、中国からお酒を造る技術とともに米酢の醸造技術が伝来し、和泉の国（現在の大阪南部）で造られるようになったとされています。朝廷や貴族専用の贅沢品であった酢が庶民に広まったのは江戸時代に入ってからです。

## 種類

食酢は、大きく醸造酢と合成酢に分けられ、農林水産省が定めた「食酢品質表示基準」によって次のように分類されます。

品質表示基準による分類			特徴	
食酢	醸造酢	穀物酢 酢1Lにつき、原材料として穀物（米・小麦・大麦・コーン等）が40g以上使用されているもの	米酢	原材料は米。米の使用量が醸造酢1Lにつき40g以上のもの。（米黒酢を除く。） おだやかな酸味で、コクのある旨味と複雑な香りがあり、寿司や酢の物のように酢の味を主役とする和食に向いている。
			米黒酢	原材料は米、又はこれに小麦若しくは大麦を加えたもの。米の使用量が醸造酢1Lにつき180g以上であって発酵や熟成によって褐色や黒褐色をしている。
			大麦黒酢	原材料は大麦。大麦の使用量が醸造酢1Lにつき180g以上であって、発酵や熟成によって褐色又は黒褐色をしている。
	果実酢	酢1Lにつき、原材料として果実の搾汁が300g以上使用されているもの	りんご酢	りんごの搾汁の使用量が果実酢1Lにつき300g以上のもの。 さわやかなりんごの酸味がドレッシング等に適している。
			ぶどう酢	ぶどうの搾汁の使用量が果実酢1Lにつき300g以上のもの。 イタリア料理の味付けや香り付けに使われるバルサミコ酢等。
合成酢	氷酢酸や酢酸を水で薄めて、これに砂糖類や調味料を加えて製造したもの。市販品としての流通はほとんど無く加工用として使われる。			

最近では、食酢に、醤油・砂糖・香辛料等を加えて味を調整した「調味酢」「あわせ酢」といった加工酢も多く出回っています。

## 効果

食酢には色々な効果があります。

- 【代表例】 ☆防腐効果（ピクルス、らっきょう等の酢漬け） ☆小魚の小骨の軟化（南蛮漬け）
- ☆食欲増進効果（だ液や胃液分泌促進） ☆褐変防止効果（レンコン、ウドの下処理）
- ☆たんぱく質の凝固促進効果（ポーチドエッグ） ☆疲労回復効果 ☆掃除への利用

## 保存場所

酢自体に防腐効果があるため、流し台の下等の冷暗所での保管が可能です。ただし、調味酢（ぼん酢醤油等）は、純粋なお酢ではないため、冷蔵庫での保管が望ましいでしょう。

開封後は、早めに使いきることをお勧めします。

白いものが出てきてしまったお酢は、風味や味が落ちてしまった状態です。害はありませんが、鮮度が落ちていきますので食用には適していません。

### 豆知識

「酢」を飲むと身体が柔らかくなるというのは本当？



科学的な根拠はありません・・・。  
お肉を柔らかくしたり、小骨を柔らかくするために「酢」が使われることから、柔軟性の向上に繋がるのではという期待が感じられる俗説です！



## レシピ紹介 ☆甘酢バリエーション

基本の甘酢をアレンジすることで、ドレッシングやソースとして利用できます！

### 基本の甘酢 (4人分)

- ・酢 大さじ3
- ・砂糖 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・出汁 大さじ1
- ・塩 小さじ1/2

### 緑酢

利用：焼き魚やポイルした

シーフードのソース

- ・基本の甘酢 大さじ2
- ・塩 小さじ2/3
- ・きゅうりのすりおろし 大さじ3

### ごま酢

利用：野菜のドレッシング

- ・基本の甘酢 大さじ2
- ・塩 塩 1/3
- ・すりごま（白） 大さじ1

### ピリ辛酢

利用：蒸し鶏、茹で豚のかけダレ

- ・基本の甘酢 大さじ2
- ・塩 塩 小さじ1/3
- ・豆板醤 小さじ1/2

・・・編集後記・・・

3月3日は桃の節句。

菱餅のひし形は、桃の葉をかたどり、色は、「白が雪、緑が草、紅が花」また「冬、春、夏（秋は飽きるに通じ除かれている）」を表すと言われています。

ふれあい食事サービスでも、ちらし寿司等の行事メニューを提供される地区部会も多いのでは？

忙しい日々の中でも、季節折々の行事を楽しむ余裕を持ちたいものですね。



参考文献：五訂増補食品成分表 2009・食品図鑑  
(発行/女子栄養大学出版社)  
食酢品質表示基準