

ごちそうさま

第5号

平成29年 9月 29日
宮城県農業高等学校
自啓寮
文責・吉岡
(栄養教諭)

秋の味覚、美味しい梨をいただきました！

梨といえば 楽天の梨田監督を連想してしまいます。今年はもしかしたら優勝？と期待をしていましたが、残念ながら現在3位の成績です。西武ライオンズよ、お願いだから負けて！と考える今日この頃です。

自啓寮では、宮農産の梨が採れたという連絡を受け、さっそく夕食にみんなで味わうことにしました。品種は幸水、梨の王様と呼ばれ、やわらかい果肉には果汁がたっぷり含まれています。ひとくち食べると強い甘みが広がります。と、梨の袋と一緒に入っていたメモに書いてありました。

サイズが大小いろいろだったせいか、甘みもいろいろだったようですが、美味しかったです。初物！自然の恵みと果樹専攻班の苦勞に感謝して食べました。



◎梨の効能 **疲労回復 咳 痰 解熱作用** のどの痛み 消化促進

◎梨の種類

和ナシには、赤ナシと青ナシの系統があり、二十世紀は青ナシ系です。赤ナシ系には、長十郎、豊水、幸水などの品種があります。

赤ナシのほうが甘みが強く、青ナシは果汁の多さと、さっぱりした甘みが売ります。また、青ナシのほうが日持ちがいいので保存に便利です。

◎梨の栄養

ナシの成分は90%近くが水分です。

ナシには、ビタミン類は少ないのですが、かわりにアスパラギン酸が含まれているので、疲労回復に良い果物です。

◎フチバイキング、堪能しています！

義務入寮、体験入寮の最後の夕食は、フチバイキングを実施しています。バイキングと言っても、個数が決められているものが多いのですが、いつもより盛りだくさんのメニューです。

先日、希望していた「揚げパン」を献立に入れてもらいました。外側はカリッと、中はもちっとして美味しかったです。カロリーはかなり多くなるので、食べすぎないように注意が必要です。



念願の揚げパン(^^)v



みごとな大盛り！
育ち盛りの生徒たち・・・？

○ハヤシライスも美味しかった～



ハヤシライス
おいしそう～！
たくさん盛っちゃおう

ひさしぶりのハヤシライス、ピーマン肉詰めフライ、クリームコロッケ、おひたし、ポテトサラダ、コンソメスープの献立。

新メニュー「油そば」も大好評！



○「さ・し・す・せ・そ」の「す」は？

それはおいしさの基本調味料、「お酢」です。

砂糖（さ）・塩（し）、酢（す）、しょうゆ（せ）、みそ（そ）はだれもおなじみの調味料ですね。その中でも「す」にあたるお酢は、いうまでもなく酸味をベースにした調味料。お酢がすっぱいのは酢酸をはじめとする有機酸が含まれているためですが、お酢は酸味を加えるだけでなく、同時に素材のうま味を引き出し、まろやかな味に整えてくれます。

また、お酢が原料として使われている調味料も身近にたくさんあります。ソース、マヨネーズ、ドレッシング、トマトケチャップなどにもお酢は欠かせない存在です。



○「すっぱい」は、学んで(食べて、慣れて)初めて好きになる。

「甘い」や「しょっぱい」は人間の本能的な欲求で、もともと子どもの好きな味覚です。「辛い」や「苦い」は少し大人になってから目覚める、嗜好よりの味覚です。それに対して「すっぱい」は、学んで(食べて、慣れて)初めて好きになる味覚だと言われています。子どものカラダの健康のためにも、食の楽しさを広げるためにも、味覚が形成される子どものころに、ぜひ学んでしっかり育てておきたい大切な味覚、それが「すっぱいっておいしい」なのです。

体験して
ますか？



レモンをかじった後のすっきり感！

梅干しの元気がでるおいしさ！

○夏の疲れがとれるメニュー

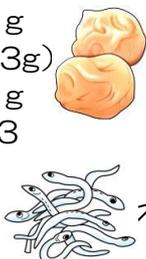
『梅じゃこ枝豆ごはん』

。。。 作ってみよう！



<材料 2人分>

温かいご飯 茶碗2杯分(約320g)
梅干し 1個
ちりめんじゃこ 20g
削り節 1パック(約3g)
むき枝豆 20g
しょうゆ 小さじ1/3
白いりごま 適量
大葉 適量



<作り方>

- ①梅干しの種を除き、包丁でたたきます。
- ②ご飯に①とちりめんじゃこ、削り節を混ぜ合わせます。
- ③むき枝豆、白いりごま、しょうゆを入れ混ぜます。
- ④茶碗に盛り、お好みで大葉のせん切り、刻みのりをのせます。



※分量は、家庭ではお好みで加減してください。

