



2024年9月3日  
 社会福祉法人尚徳福祉会  
 管理栄養士 夕永 ゆうき  
 認定こども園よなごベアーズ  
 園長 小原 美由紀

残暑がきびしいですが、朝晩は少しずつ涼しさも感じられるようになり、秋が近づいてきました。これからおいしい食材がたくさん出回ると食欲も増しますね。調理する時に食材のおいしさを引き出すコツがありますので紹介したいと思います。

### 【おいしさアップの秘訣】

～素材のうま味やおいしさを引き出す塩の使い方～

- ① **臭みをとる** 肉や魚に塩をふってしばらくおくと、浸透圧により水分と一緒に臭みの成分が出ます。この水分をふき取ってから調理することで臭みを減らすことができます。
- ② **たまねぎの辛みを減らす**  生のスライスした玉ねぎを塩もみすると浸透圧により辛味成分が外に出て食べやすくなります。その後水で流して使用して加熱調理します。一度加熱しても辛味が残ってしまうような玉ねぎは是非試してみてください。
- ③ **味の染み込みをよくする** 和え物や酢の物に使用する生野菜(例：きゅうり)は塩をふって水分を抜き、しぼっておきます。しんなりとした野菜は味付けの調味料が馴染みやすく、味が薄くなることも防ぐことができます。
- ④ **変色防止**  切ったりんごや梨を放置すると茶色く変色しますが、これは酸化によるもので塩水につけると防ぐことができます。また、青菜をゆでる際にゆで汁に塩を加えることで鮮やかな緑色を保つことができます。
- ⑤ **甘みやうま味を際立たせる** あんこやきなこに一つまみの塩を加えるとより甘みを感じるができます。また、だし汁に塩を加えるとうま味が感じられます。塩には甘味やうま味を引き立たせる効果もあります。



料理の味付けは薄味が基本です。

加工品は塩分が多いので使う量を減らしたり、

食卓調味料の使い過ぎに注意したりと塩分の摂りすぎには気をつけましょう。



9月の献立から☆

### 【さけの黄金焼き】

大人4人分

- さけ 4切れ
- 塩 一つまみ
- にんじん 中 1/4本
- マヨネーズ 大さじ2

- ① 人参を適当な大きさにカットし、茹でて柔らかくする。
- ② 柔らかくなった人参をマッシャーでつぶす。この時つぶつぶが残ってもよいです。
- ③ ②の人参とマヨネーズを合わせて混ぜておきます。
- ④ さけに塩をふり、10分ほどおいたらキッチンペーパーで水気をふき取ります。※臭みを減らすことができ、ソースの味が魚によくなじみます。
- ⑤ オープン用の天板に④を並べ、③のソースを表面に塗ります。
- ⑥ 180℃に予熱したオーブンで10分焼きます。焼き色が足りないようなら様子を見て追加加熱していきます。焼けたら完成です。  
 ※グリルの場合は7分ほど焼いてからソースを塗って残り3分ほど焼きます。焦げやすいので様子を見ながら時間を調節してみてください。

さけ、カレー、たらなど白身魚がソースによく合います。