

すっぱいで梅雨を乗り切ろう!!

今年もジメジメと天気の優れない梅雨へ入りました。
そもそも何故 梅の雨 と書いて (つゆ) と読むのでしょうか？
その由来は、諸説ありますが
「この時期には梅の実が熟れ、熟す頃に雨が降るから」
とされています。



雨が多く湿度が高くなると、菌の活動が活発になり食物が腐りやすく
食中毒が増えてきたり、ジメジメした気温に体が疲れやすくなったりします。

そこですっぱい・酸味の元の一つ「クエン酸」は
細菌の繁殖を抑える効果や疲労回復・血流改善に効果的であり
この時期に最適な成分なのです！



さんみ 酸味とは

酢やレモン・梅干しなどの「すっぱい」と言い表される味のことを
「酸味 (さんみ) 」といい、人間の味わうことのできる「五味」の1つです。

酸味は本来腐敗のサインや未熟なものを示す味として認識されますが、
食経験を重ねるにつれ食欲増進やエネルギー代謝に関わる有機酸を示す
味として好まれるようになったと考えられています。

主な成分と食品：クエン酸 (レモン・梅) 酢酸 (酢)
乳酸 (チーズ・ヨーグルト) ビタミンC (イチゴ・トマト)



味の基本要素 ごみ 五味

人間の五感である「味覚=味」とは、どこで感じているか皆さん知っていますか？

これは「味蕾（みらい）」とよばれる味細胞の集合体によって感知されます。この味蕾は舌だけではなく口の中全体、上あごやのどの奥にもあります。さらに「甘味・塩味・酸味・苦味・旨味」のみ受容され、それ以外は介さないようになっています。

なので辛味は介さず味蕾付近の神経に作用する、痛覚に近い感覚であり味ではないと言えます。

（辛味の他には、渋み・えぐみ・コク・キレ・まろやかさ・深みなど）

甘味

エネルギーの源（砂糖・オリゴ糖・米）

旨味

生物に不可欠なアミノ酸・核酸の供給。（昆布・鰹節）

もっとも新しく発見された基本五味の一つで日本人が発見した為、英語でも（UMAMI）と表記されます。

別々のアミノ酸を一緒に使うことで相乗効果が期待できます。

昆布（グルタミン酸）鰹節（イノシン酸）干し椎茸（グアニル酸）



塩味

体液のバランスに必要なミネラルの供給（塩・しょうゆ・味噌）

苦味

毒物の警告、少量なら薬（コーヒー・ピーマン・苦瓜）



酸味

腐敗のシグナル、新陳代謝の促進（酢・梅干し・レモン）





6月のレシピ (1人前)

枝豆ごはん	一人前あたり
つくねの大葉はさみ焼き	エネルギー 523kcal
いんげんの胡麻和え	たんぱく質 23.2g
新じゃがのみそ汁	脂質 12.0g
さくらんぼ寒天のミルクプリン	炭水化物 79.8g
	食塩相当量 2.8g



枝豆ごはん

ごはん	120g
枝豆	15g
カリカリ梅	1g
しらす干し	3g
ゆかり	0.1g



- ①枝豆を茹でて中身を出します。
- ②カリカリ梅の種を取り出し細かくみじん切りにする。
- ③フライパンでしらす干しを軽く煎り枝豆と梅と合わせる。
- ④ボウルにご飯と③の具材、ゆかり(お好みで白ごまなど)を入れ混ぜ合わせて完成!

いんげんのごま和え

いんげん	30g
にんじん	10g
すりごま	0.5g
砂糖	0.5g
しょうゆ	1g
みりん	0.5g

- ①いんげんは3cm程の食べやすい大きさに切る。
にんじんは細切りにする。
- ②耐熱ボウルに入れ、レンジ600Wで1分半加熱する。
- ③残りの調味料を入れ和えて完成!

つくねの大葉はさみ焼き

ひき肉	40g
豆腐	30g
たまねぎ	10g
パン粉	8g
卵	10g
だし	0.5g
塩	0.1g
こしょう	0.01g
しょうが	0.5g
大葉	2g
ごま油	2g

- ①玉ねぎはみじん切り、しょうがは細切りにしてひき肉・豆腐・パン粉・卵・だし・塩コショウを合わせ混ぜ、一口大の肉ダネを作る。
- ②①の肉ダネを大葉ではさみ、ごま油をひいたフライパンで火が通るまで焼く。
- ③《タレ》しょうがを2mmくらいにスライスし、残りの調味料と一緒にフライパンで火にかける。
- ④軽く煮詰まりしょうがが色づいたらつくねを入れ、タレを絡めて完成!

《タレ》

しょうが	3g
砂糖	3g
酒	3g
しょうゆ	5g
みりん	3g

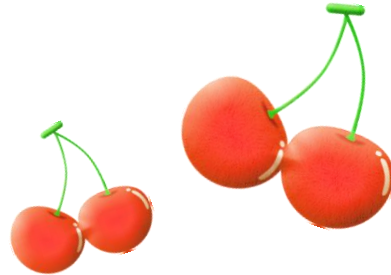


さくらんぼ寒天のミルクプリン

A	牛乳	50 g
	ゼラチン	0.6 g
	砂糖	5 g

B	さくらんぼ	1粒
	寒天	0.2 g
	砂糖	2 g
	水	15 g

C	ジュース	15 g
	寒天	0.2 g



- ① **A** 鍋に牛乳・砂糖を入れ煮溶かし、沸騰直前まで温める。
- ②火を止め、ゼラチンをとかして混ぜたら容器に入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ **B** 鍋に水・粉寒天を入れて一煮立ちさせ砂糖を入れ、しっかり混ぜ溶かします。
- ④煮立ったら弱火で2分ほど煮込み火を止め、軽く粗熱をとります。
- ⑤さくらんぼを水で洗い型(製氷皿を使用)に入れ④の寒天液を流し入れ冷蔵庫で冷やします。
- ⑥ **C** 鍋にジュース・粉寒天を入れて中火で混ぜ溶かす。
- ⑦煮立ったら軽く粗熱を取りバッドに流し冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑧固まったら冷蔵庫から取り出し1cm幅のダイスにカットする。
- ⑨Aのプリンの上に **B** ・ **C** をのせ飾って完成！！

