

# 保存食の歴史

## 保存食って？

食材を数ヶ月から数年にわたって保存するため、腐敗しないように処理・加工されたもの。食品が腐ったり傷んだりする原因は、細菌やカビ・酵母などの微生物（腐敗菌）が取り付いて増えることが要因なので、いかに繁殖させないようにするところから始まっています。



### 乾燥

食品から水分を蒸発させることで腐敗菌を防ぎ、常温でも長期間の保存が可能に。水分が抜け、凝縮されるので旨味や香り栄養価がUPします。  
【干し椎茸・干物・乾麺・切り干し大根・高野豆腐など】



### 塩蔵・糖蔵

塩や砂糖に食品の水分が吸収されるため、細菌が生息できなくなり保存性が増します。代わりに塩・砂糖が食品に吸収されるので塩分・糖分に注意しましょう！  
【佃煮・漬物・塩辛  
ジャムなど】



### 燻製



チップから発生する成分が肉や魚の腐敗菌を減らしたり殺したりします。燻煙が樹脂膜を作るので防腐効果も得られます。塩漬けされてから燻されるので塩分に注意しましょう。  
【生ハム・ベーコン・鮭・チーズなど】



### 発酵



乳酸菌・酵母菌などの微生物によって行われます。栄養素を分解し作る為おいしく吸収しやすくなります。一緒に微生物が取り込まれるので体内を良好にしてくれます。  
【味噌・ヨーグルト・納豆・チーズなど】



### 瓶・缶詰(レトルト)

空気による品質の変化を防ぐため真空密封されます。さらに加熱によって殺菌されます。そのため数年という長期間の保存が可能です。  
【ツナ・サバ・果物・ジャム・オリーブなど】



### 冷凍



急速冷凍により品質を損なわず保存性が高まります。さらに、加熱・解凍してそのまま食べれるので下処理や生ごみが出ません。



栄養士と作るやさしい料理教室  
TAKACHU KITCHEN



## 12月のレシピ (1人前)

ごはん  
サバ缶バーグ  
ビーンズサラダ  
具たくさんお味噌汁  
レアチーズケーキ



一人前あたり

エネルギー 554kcal  
たんぱく質 27.7g  
脂質 14.0g  
炭水化物 75.4g  
食塩 2.9g

### ビーンズサラダ

ミックスビーンズ水煮	50g	
セロリ	10g	
冷凍エビ	20g	
粒マスタード	2g	A
酢	1g	
オリーブ油	1g	
塩コショウ	0.01g	
レモン汁	0.2g	

- ①玉ねぎは細かくみじん切りにする。  
セロリを1cmの角切りにする。
- ②沸騰した鍋で冷凍エビを茹でる。
- ③Aをボウルに全て入れ混ぜ、ドレッシングを作る。
- ④具材を器に盛り、③のドレッシングを上からかけて完成です！

### レアチーズケーキ

ヨーグルト	40g
牛乳	10g
砂糖	5g
ゼラチン	0.5g
ジャム	少々

- ①ヨーグルトはペーパーで水気を切っておく。  
ゼラチンを水で戻しておく。
- ②鍋に牛乳を入れ砂糖とゼラチンを溶かし、粗熱を取ります。
- ③①に②を混ぜ、カップに入れて冷やします。  
上からジャムを盛付けて完成です！

## サバ缶バーグ

サバの水煮缶	50g
木綿豆腐	30g
玉ねぎ	15g
パン粉	5g
卵	10g
しょうが	1g
こしょう	少々
油	1g

- ①豆腐はキッチンペーパーで包み水切りしておく。  
たまねぎはみじん切る
- ②サバ缶の水を切り、手でほぐす。  
大きい骨は取り除く。
- ③具材をボウルに入れ混ぜ、形成する。
- ④フライパンで焼いて完成です♪

## 2種のソース

### ☆トマトソース☆

トマト	1/4個
ケチャップ	4g
ソース	1g
みりん	1g
酒	1g
コンソメ	0.2g
おろしにんにく	0.3g

- ①トマトは角切りにする。
- ②フライパンでおろしにんにくを炒め、  
トマトを加え炒める。
- ③残りの調味料もすべて加え混ぜたら完成です！

### ☆おろしソース☆

だいこんおろし	10g
しょうゆ	2g
酢	1g
みりん	2g
酒	1g
こしょう	少々

- ①フライパンで全ての材料を火にかけて、  
アルコールを飛ばして完成です！

