

ヘルシー外食フォーラム 2018 開催される



平成 30 年 11 月 14 日（水）、大阪ガス「ハグミュージアム」5 階ハグホールにおいてヘルシー外食フォーラム 2018（主催：大阪ヘルシー外食推進協議会）が開催され、131 名が参加しました。“外食利用の多い現在、自らの健康と食生活を考えてみませんか”のサブタイトルのもと、第 1 部は「おすすめ！わが店のヘルシーメニュー 2018」人気コンテストの表彰式、第 2 部は講演・

実演「コーヒーの話とおいしいコーヒーの淹れ方」、第 3 部は賛助会員の大阪ガス（株）から関西食文化研究会や大阪ガスに関する情報提供がありました。会場には全応募作品の写真パネルと、入賞作品の実物が展示され、来場者は熱心に見入っていました。

第 1 部の表彰式では、応募のあった 50 メニューから 10 メニューが入賞し、受賞者には表彰状と楯が贈呈されました。コンテストにおいて審査委員長を務められた（一社）大阪府調理師会理事長 尾崎滋氏より「おいしく体に良いものを提供したいという、お店の努力が素晴らしい。一般の方の投票からも、関心が高い様子が伺えた。」と講評がありました。

コンテストの入賞作品については、大阪ヘルシー外食推進協議会のホームページにアップされています。

「コーヒーの話とおいしいコーヒーの淹れ方」

講師：大阪珈琲商工組合 理事
田代珈琲株式会社 代表取締役 田代 和弘氏



講師が淹れたコーヒーの試飲と、大阪青山大学短期大学部調理製菓学科制作のクッキーをいただきながら、おいしい香りが広がる会場で、講演が始まりました。

世界中で愛されるコーヒー

エチオピアの農園の映像をご覧ください。収穫しているのはコーヒーチェリーというフルーツで、コーヒーはこの種から作られます。チェリーのように真っ赤に熟した実から、おいしいコーヒーが生まれます。本日の試飲は、こちらの農園で採れたものです。

コーヒーは、現在、世界で 1 日 25 億杯も飲まれています。生産国は、世界 78 か国です。国別の消費量をみても、世界中で愛される飲み物だということが分かります。

山羊がコーヒーの実を食べて元気になるところを見て、コーヒーの飲用を発見したというのが起源伝説とされています。その後、様々な歴史を経て、世界中にコーヒーが広まります。現在、コーヒーの貿易額は小麦や砂糖よりも多く、世界人口の 2% もの人が関わっています。コーヒー産業は、世界経済の中でも大きな役割を占めています。

しかし、生産者は相場に翻弄されているのが現状で、コーヒー産業の持続が危ぶまれています。相場に影響されないマーケットを構築し、生産者が安心してコーヒーを生産できるようにする必要があります。

品質の向上にむけて

コーヒーの栽培には、時間も手間もかかります。また、収穫作業や完熟豆の選り分けには、機械の導入も検討したいところです。品質と生産コストから算出した価格で、対等に取引でき

るマーケットの必要性が感じられます。

コーヒーの種類は様々で、安価なものもたくさんあります。未熟豆からもコーヒーをすることはできますが、熟していなければおいしいものとはなりません。栽培に携わる人の認識を高めることが、品質の向上に繋がります。

88粒のコーヒー豆から作られる一杯のコーヒーを、こういった背景も感じながら、ぜひ味わって飲んでみてください。

おいしいコーヒーの淹れ方（実演）

25gの粉から300mlのコーヒー（2杯分）を淹れる方法を実演します。きちんと計量しながら淹れるのがおすすめです。

ドリッパーにフィルターをセットし、粉を入れます。使用するお湯は、沸かしたての高温が良いです。まずは、全体にお湯を行き渡らせ、蒸らします。その後、中央に100円玉くらいの範囲で、細くゆっくりとお湯を注いでいきま

す。外側は粉の層が薄く、真ん中が厚くなっていますので、中央に注ぐことで濃厚なコーヒーが抽出できます。コーヒー液が300mlに達したら、ドリッパーにお湯が残っていても、取り外してしまいましょう。色の付いたコーヒー液はまだ出てきますが、風味が悪くおいしくありませんので、最後まで出し切る必要はありません。カップに注ぎ入れたら、おいしいコーヒーの完成です。

（文責 行政 千葉美智子）



賛助会員 PR コーナー

アボットジャパン株式会社

経腸栄養剤のリーディングカンパニーとして、医薬品経腸栄養剤、栄養機能食品を開発販売しております。医薬品では液体タイプ経腸栄養剤先駆のエンシュア・リキッド®、医療用医薬品で唯一の高エネルギータイプ・6種類の味を有する経腸栄養剤（1.5kcal/ml）エンシュア®・H、医薬品経腸栄養剤として初めてセレン、カルニチンなどを配合したエネーボ®配合経腸栄養液がございます。食品では、糖質制限・BCAAを8.0g/L配合した経腸栄養製品のグルセルナ®-REX、HMB1200mg・L-アルギニン7000mg・L-グルタミン7000mgを配合したアバンド®、EPA1.0g・DHA0.4gを含有したプロシユア®、炭水化物量を抑制した濃縮タイプのプルモケア®-EXがございます。また、栄養不良認知向上のための各種冊子やツールもご用意しております。

株式会社ワンダーシェフ

株式会社ワンダーシェフは、圧力鍋の総合メーカーです。3Lから30Lまでの幅広いラインナップは、調理の量によって機種を選ぶことが出来、スチコンでは軟らかくならない根菜類を短時間で軟らかく低コスト調理します。病院、老人施設、支援学校でも多く使用されています。また、電気圧力鍋は、材料を入れてふたをしてボタンを押すだけで嚥下調整食4相当のやわらか料理が出来るので、退院後の高齢者の自炊を助け、また、栄養指導の栄養士様のお力にもなれます。訪問介護の短い時間にも調理をすることが出来、もちろん配食よりコストが低く、患者様のお好みの味付けで調理できます。ワンダーシェフは圧力鍋・電気圧力鍋で、摂食嚥下困難な方に関わるみなさんの食の幸せを追求します。