ヘルシー外食フォーラム 2016 開催される

平成 28 年 11 月 9 日（水）大阪ガス hu ＋ gMUSEUM において「ヘルシー外食フォーラム 2016（主催:大阪ヘルシー外食推進協議会､共催:大阪府・大阪市・堺市・豊中市・高槻市・枚方市・東大阪市）が開催され、141 名が参加しました。

“外食利用の多い現在、私たち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 2016」人気コンテスト（以下「コンテスト」という）の表彰式、第 2 部は講演・実演、第 3 部は賛助会員の大阪ガス（株）から「17 食博覧会　大阪」と大阪ガスに関する情報提供が行われました。

第 1 部の表彰式では、応募のあった 43 メニューのうち 9 メニューが入賞し、受賞者には表彰状と盾が贈呈されました。

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　尾崎滋氏は､「応募メニューはヘルシー度に加え、盛り付けなど素晴らしいものばかりで甲乙がつけがたく審査は難航した。」と講評を述べられました。

会場ではコンテストの入賞メニューを含む全応募メニューの写真展示があり、来場者は熱心に見入っていました。コンテストの受賞作品等については、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。

「乾物を見直す　－おいしく戻しておいしく食べる－」

講師：日本料理　十方
店主　尾崎　滋氏

第 2 部は日本料理　十方の店主であり、（一社）大阪府調理師会理事長の尾崎滋氏により「乾物を見直す　－おいしく戻しておいしく食べる－」と題した講演と「乾物を使った料理」の実演が行われました。今回の実演では 3 つの食材（高野豆腐、切り干し大根、干しいたけ）を用いて行われました。

食材を戻すとは

いろいろな乾物がありますが乾物を戻すということは、元の固さまで戻すことです。戻す場合、できればアルカリ性の水で戻すことにより、より良い出汁をとることができます。切り干し大根や干しいたけの場合は製造の段階で人の手が加わっているので、安全で衛生的に食べるために使用前に一度洗ってください。

高野豆腐の含め煮

材料：高野豆腐 2 個、調味料（白出汁 1800cc、味醂 63cc、薄口醤油 63cc、砂糖 80g、塩 1g）

作り方：①少し深めのバットに高野豆腐を入れ、お湯をひたひたまで入れ、軽く豆腐を押さえながら豆腐の空気を抜き、15 分ほど置き、戻します。②①を流水に落とし、両手の平で軽く押さえながら優しく揉むようにして、濁りがなくなるまで揉み洗いをして絞ります。③合わせた調味料を火に掛け、合わせ出汁が出来たら、②を入れ、落し蓋をし、落し蓋が吹き上げて持ち上がる位の火加減で 25 分ほど炊きます。高野豆腐はかつおだしで煮るのが一番良いです。

切り干し大根

材料：切り干し大根 40g、竹輪 2 本（50g）調味料（白出汁 630cc、味醂 90cc、薄口醤油 81cc、砂糖 65g、切り干し大根戻し汁 270cc）

作り方：①切り干し大根は水で軽く洗った後、ひたひたの水に浸し、30 分間浸して戻し、ザルにあげます。②竹輪はうすく小口切りにします。③①は軽く水分をきります。④合わせた調味料を火に掛け、沸騰してきたら、②と③を入れ中火で 20 分ほど炊きます。日持ちさせる場合は、切り干し大根を戻しすぎないことがポイントです。今回は煮物にしましたが、炒めても美味しくいただけます。

椎茸旨煮

材料：乾燥椎茸 8 個（約 30g）、調味料（漬け出汁 1350cc、濃口醤油 90cc、味醂 90cc、砂糖 60g、鰹節 5g）

作り方：①乾燥椎茸は水で洗い、ぬるま湯で一晩戻します。②①の軸を切り、漬け出汁と鍋に入れ、踊らすくらいの強火の火加減で 15 分ほど炊き、仕上げに鰹節を入れ、ひと煮たちしたら味を調整して火から下ろします。軸は捨てずにふりかけ等のご飯のおともになります。

盛り付けのときのポイント

今回調理した 3 種類（高野豆腐の含め煮、切り干し大根、椎茸旨煮）の盛り付けをします。切り干し大根は丸めて盛り付けを行うと見栄えが良いです。また料理は盛り付けしたときに椎茸旨煮のように黒いものがあると引き立ちます。

質疑応答

・これからの時期、かぼちゃ等を食べる機会が多くなると思いますが、いも類に合うだしは何ですか。

→かつおだしで炊くと良いです。またかぼちゃを炊く場合は必要以上にだしを入れないことがポイントです。なぜならかぼちゃを煮ることにより、かぼちゃの旨味がたくさん出てくるので、少なめのだしで、落し蓋をして炊いてください。

・いりこのだしを使って今日の料理を作っても良いのですか。

→もちろん良いです。いりこだしの場合、味が少し濃いのが特徴です。かぼちゃを炊いても美味しいですし、うどんやそばのだしにも合います。

（文責　行政　西川未悠）

賛助会員 PR コーナー

株式会社テイコク製薬社

テイコク製薬社は大正 10 年に創業致しました。現在、大阪・京都で 17 店舗の OTC 店舗と調剤薬局を運営しており、近年は健康日本 21 を掘り下げた商品の開発・販売もしております。

いくつか紹介させていただくと、奈良の大和高原で無農薬・無肥料の自然栽培で生産され、食物繊維が豊富で腸内フローラへの良い影響が期待できる「ちょう明茶」というお茶を発売しております。この商品は刺激物が含まれておらず、どなたでも安心してお飲みいただけます。弊社店舗では76％の方にリピートでご購入いただいております。

他に、美味しく減塩生活が送れるように塩分濃度 3％の減塩醤油をマルキン醤油と共同開発しており、来春の発売を予定しております。

私共は皆様の健康をサポートできる薬局を目指し、上記のような商品開発もしております。ご興味をお持ちいただけましたら、お気軽にお問合せ下さい。

〔緊急事態発生時の講習会などの対応について〕

（公社）大阪府栄養士会が開催を予定しております講習会など､当日に緊急事態（台風･地震など）が発生しました場合は栄養士会事務局にて当日の開催状況を電話（テープ）にて対応いたします。

（公社）大阪府栄養士会事務局　TEL. 06-6943-7970