

ヘルシー外食フォーラム 2014 開催される



平成 26 年 11 月 19 日（水）大阪ガス御堂筋東ビルにおいて「ヘルシー外食フォーラム 2014」（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、134 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 2014」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、第 3 部は賛助会員の大阪ガス（株）から「hu+g MUSEUM のご紹介」と題して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 68 メニューのうち 15 メニューが受賞し、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）大阪府調理師会副理事長 上野研二氏は、応募メニューはヘルシー度や独創性、盛り付けなど素晴らしいものばかりで甲乙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おられました。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掲載されています。

「これが和風だし！本物のために本物を！」

講師：有限会社 徳島屋
代表取締役 片山 実氏

第 2 部は「これが和風だし！ 本物のために本物を！」と題して、有限会社徳島屋の代表取締役 片山実氏の講演が行われました。徳島屋は大阪市福島区にある昭和 29 年創業の削り節・だし昆布の専門店です。

鰹節の製造工程

生切り→籠立て（かごたて）→煮熟→骨抜き→焙乾（燻製）・修繕→削り・カビ付け→日乾という工程を経て出来上がりですが、生切り作業からカビ付け作業まで 5 ヶ月以上を経てはじめて美味しい鰹節（枯節）となります。カビ付け、日乾を 5、6 回繰り返し、たたき合わせると拍子木を打ち鳴らしたような堅い余韻のする品物に仕上がっていきます。カビをつけることで水分を抜き脂肪を分解してまろやかなだしの引ける節へと変化していきます。規格ではカビ付け作業 2 回で枯節という看板をつけてよいことになっていますが、本来のカビ付けの良さを出すためには 5 回、6 回とカビをつけないといけない。残念ながらそういった商品はほんの一握りです。上手に見極めてお使いください。ちなみに枯節は世界で一番かたい食品とされて

います。

カビ付け作業する前のものは荒節といわれます。一般に花かつおとして販売しているものは荒節を薄く削って加工したものです。枯節はカビの作用による上品な旨みの特徴ですが、荒節は香りのよい、コクのある味の濃いだしがとれます。どちらが良い悪いでなく、用途や持っている味によって使い分けをしていただけたらと思います。

鰹節とその仲間たち

だしと言えば鰹節。そう思いがちですが、鰹節以外にもだし用となる節にはさまざまな種類があります。それぞれの節によって香り、コク、だしの出具合などに違いがあり、料亭では料理によって使い分けられています。めじか（そうだ）節…香りが高く良質のだしがとれ、味に幅を持たせることができます。うどん、そばのつゆや魚介系のラーメンだしにも人気です。さば節…関西のうどん店では必ずといっていいほどベースになる節です。コク旨みがあって濃いだしがとれます。他にむろあじ節、うるめ節、まぐろ節、煮干しなどがあります。

だし昆布の種類

日本でとれる昆布の 90 ～ 95% が北海道産のもので、北海道の他に青森県、岩手県、宮城県の沿岸でもとれます。昆布の品種は利尻、羅臼、日高等産地で区分され、口当たりや持ち味が違います。天然、養殖、促成があり、天然の昆布は通常 2 年で一人前になりますが、促成昆布は 1 年で製品化が可能です。品質は天然、養殖に比べて劣りますが、年々改良されて人気が高まっています。

1 年間に約 2 万トンが生産されていますが、ここ 2、3 年不作が続いています。それに比べて中国の養殖昆布は昨年 28 万トンもの出荷がありました。中国には昆布を食べる習慣がないので日本の昆布の約 3 割は中国産という現状です。

うまみの相乗効果

昆布の種類の違いだけで味に差を出そうと思うとかなり多くの昆布を使わないといけないですが、鰹と昆布をあわせることでとても美味し

いだしがとれます。鰹のイノシン酸と昆布のグルタミン酸の味の相乗効果です。だしをとるのに昆布は欠かせません。

また、煮干しはイノシン酸の含有量が多いです。煮干しの匂いを嫌う方がおられますが、隠し味程度に使うと気にならないと思うので、昆布、鰹に煮干しを使うことでコストを抑えて美味しいだしをとってほしいです。

だしの割合

10 リットルの水に対して 400 g (4%) の節を入れ、その節の量の 10% の昆布を入れる。高価な材料をたくさん使うと良いだしがとれるとは限らない。用途に合わせてブレンドして使うのがよい。だしの味が薄いとしたら、使う量が少ないか、節なら物がよくないかが考えられます。さば節ひとつとっても、頭、腹が入っている節では、味の出方が変わってきますので良質なものをお使いください。

(文責 行政 櫻井明子)

平成27年度会費納入方法について

平成 27 年度会費の納入方法は郵便局・コンビニエンスストア・銀行（三井住友銀行、三菱東京 UFJ 銀行、りそな銀行の三行）よりお振込みください。平成 27 年度会費の納入期限は、平成 27 年 3 月 31 日までとなっておりますので、期限内での納付をお願い致します。（会員資格の有効期限は、4 月 1 日より翌年 3 月 31 日の 1 年間で毎年 4 月 1 日に更新いたしております。）

郵便局での振込方法は、従来どおりですが、コンビニエンスストア・銀行でお振込みをされる際にはいくつか注意点がありますのでご注意ください。

【銀行振込み・コンビニエンスストア振込みに関する注意点】

1. コンビニエンスストアでのお振込みは、「栄養大阪」2015年3月号に各個人名を記入したコンビニエンスストアの振込み用紙を同封致します。期限内にお振込みいただきますようお願い致します。（期限切れの場合は、無効となりますのでご注意ください。）
2. 銀行でのお振込みは、「栄養大阪」2015年3月号に同封する請求書に銀行支店名、口座番号等掲載していますので、各銀行より氏名・会員番号を入力して、現金にてお振込みください。
3. コンビニエンスストア・銀行でのお振込みは、振込み手数料が、会員ご本人の負担となります。郵便局でのお振込みは、従来どおり無料（大阪府栄養士会負担）です。
4. 振込み後は、必ず払込受領証・利用明細書等の保存をお願い致します。後日、お支払いのご確認をさせていただく場合が生じることもございます。

◆氏名・住所（自宅・勤務先）の変更等がある場合は、以下のいずれかの方法で、事務局までお知らせください。

1. 今後「栄養大阪」に同封される会員登録事項変更届に記入のうえ、FAXまたは郵送にて送付ください。
2. 本会ホームページ掲載の登録内容変更に入力し、送信してください。