

THEスピードクッキング

シャリシャリした歯ごたえがおいしい

レンコン入りハンバーグ



20分

あっという間にシェフの味

ホタテのクリーム煮



10分

麺でもご飯でもない中華丼

揚げパンの中華あんかけ



10分

お弁当の時間が楽しみ

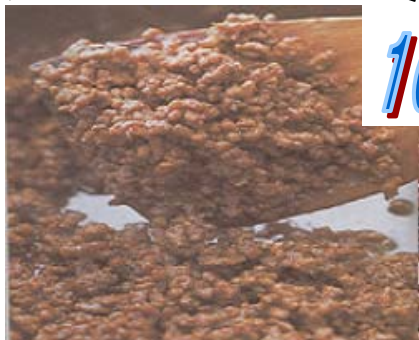
仲良しサンドイッチ



15分



肉味噌



10分

青菜の肉味噌がけ

10分



名古屋職人、昔の食事

江戸時代、名古屋(寺町)を中心とした職人の日常の食生活は次のようなものでした。

朝食は麦飯・味噌汁・つくだ煮・漬物。

弁当には麦飯・梅干し・こうこ・塩じゃけ・切干大根などが用意され、ご飯とおかずは別々につめて、それを新聞紙につつむという簡易なものでした。

夕食には、麦飯に時にはかしわのひきずり(※1)が料理され、こうこ(※2)などのつけものがありました。

※1 鶏肉、糸こんにゃく、豆腐、ネギなどを砂糖とたまりで甘辛く煮て生卵をからめて食べる。

※2 たくあん

朝早くから日の落ちるまで力仕事に明け暮れる職人の毎日は体が資本の家業です。

働くため、栄養をつけるためにご飯を大事に扱いました。

私たちも、ご飯のありがたみを忘れないようにしたいものです。

ひつまぶし

ひつまぶしは、名古屋に古くから伝わる「うなぎ」の料理法です。明治末頃に、鰻の蒲焼を細かく刻み、ご飯に乗せたものです。小ぶりなお櫃に入れたご飯を混ぜて食べることからこう呼ばれています。

「ひつまぶし」は、名古屋にある料理店の「商標登録」となっています。また、「うなぎの蒲焼」が3種類の食べ方で楽しめる名古屋の家庭料理です。

- ①茶碗に取り、そのまま食べる。
- ②薬味(わさび・のり・みつば等)をのせて食べる。
- ③薬味を乗せたものにお茶(煎茶)もしくはだし汁をかけ、さっぱりとお茶漬けのように食べる



名古屋コーチン

平成10年8月「純系名古屋コーチン」が商標登録されました。

明治15年頃、尾張の地鶏と中国のパフコーチンを交配して誕生したのが名古屋コーチンです。

名古屋コーチンは成長すれば、通常メスで2.6kg、オスで3.8kg程度になります。

一羽のコーチンが1年間に産む卵の数は、200個程度です。

適度に脂がのった赤身の名古屋コーチンは低カロリー・高タンパク質で深みのある味わいと独自の歯ごたえが特徴です。

卵は白玉卵や赤玉卵とは違い、桜色をした卵殻となっています。

味は濃厚で卵黄の色は濃く、舌触りは滑らかでコクのある味が特徴です。

ブロイラーが55～60日飼育なのに比べ、名古屋コーチンは約2.5倍の120～150日の飼育日数と3倍の資料がかけられています。

100%純系の名古屋コーチンは全国でも特別です！！

でも、養鶏場は10にも満たない数となっています。



牛肉のトレーサビリティについて

トレーサビリティとは

この制度は、「誰が」「どこで」「いつ」飼っていたか調べ、生産履歴追跡するためのシステムです。

個体識別番号1234567890



- これらのシステムを適正に運営することにより、病気などの発生時には速やかに、適切な対応を行うことができます。
- 消費者の皆様は食の安全を提供致します。
- 品質については現在のところ情報の提供は行っていないので、お調べになりたいときは、購入された販売店などにお問い合わせください。

全ての牛一頭ごとに対して、10桁の個体識別番号があります。

個体識別番号とは、生涯唯一のもので牛の出生から、と畜までの間や管理者・飼養施設の異動等を記録しているものです。この個体識別番号が商品のラベルに記載され、これによって消費者は牛の履歴を追跡すること可能となったのです。



出生



個体識別番号を装着



飼育

● 例えば・・・(平成20年07月10日11時現在)

個体識別番号	出生の年月日	雄雌の別	母牛の個体識別番号	種別(品種)
0309106281	H 18.09.15	去勢(雄)	0301304661	ホルスタイン種

	飼養県	異動内容	異動年月日	飼養施設所在地	氏名または名称
1	北海道	出生	H 18.09.15		
2	北海道	転出	H 18.09.22		
3	北海道	転入	H 18.09.22	中川郡美深町	(株)北王ファーム
4	北海道	転出	H 19.04.07	中川郡美深町	(株)北王ファーム
5	北海道	転入	H 19.04.07	河東郡士幌町	(有)西上加納農場(加納康司)
6	北海道	転出	H 20.05.19	河東郡士幌町	(有)西上加納農場(加納康司)
7	北海道	搬入	H 20.05.19	帯広市	(株)北海道畜産公社 道東事業所 十勝工場
8	北海道	と畜	H 20.05.20	帯広市	(株)北海道畜産公社 道東事業所 十勝工場

(注) 受精卵移植により出生した牛の種別(品種)と母牛の種別(品種)は異なる場合があります。

☆☆携帯でトレーサビリティを利用するには☆☆☆

① 牛の個体識別情報検索サービス、「家畜改良センター」で調べます。

http://www.id.nldc.go.jp/report_mcap/proxy/cf/mobile/index.cfm

② サイト内に個体識別番号を入力する所に、調べたい牛の個体識別番号を入力します。

③ そうすると、上記のようなことがわかります。



と畜



販売
(お客様の持ちへ)



一口メモ…
消費期限、
賞味期限とは？

	消費期限	賞味期限
意味	期限を過ぎたら食べない方がよい期限	おいしく食べることができる期限
表示	年月日で表示	年月で表示(3か月超) 年月日で表示(3か月以内)
対象食品	弁当・惣菜・生菓子類・ 食肉・生麺など	牛乳・ハム・冷凍食品・ 即席麺類・清涼飲料水など
開封後	表示は開封前の期限であり、開封後は期限にかかわらず 早めに食べることを	

秋の簡単おやつ



☆さつまいも☆

・さつまいもの栄養

さつまいもは、ビタミンCが多く、1本で1日の必要量をほぼ摂取できます。

ビタミンCは、メラニン色素の沈着を抑えますから、シミ・ソバカスなどに有効です。

白い乳液みたいなものは、ヤラピンという成分で、便秘の予防に効果的です。

大腸ガンにならないための健康維持に役立ちます。カリウムも多く含んでいて、高血圧にも有効です。

・**選び方** なるべく太く、皮の色が均一でツヤがあり、でこぼこの少ないものを選びます。

皮の一部が黒ずんでいるものは苦いので避けます。また、ひげねの多いものも筋っぽいので避けます。

・**効能** ストレス解消 美肌効果 風邪予防 便秘予防 大腸ガン予防

☆りんご☆



・りんごの栄養

りんごの酸味である、りんご酸、クエン酸は、咳止めやむかつきを抑える効果があるといわれています。

そして、食物繊維のペクチンを豊富に含んでいます。ペクチンは乳酸菌などを増殖させて、腸の働きを整える効果があるといわれています。(ペクチンが多く含まれているところは、皮に近い部分です。)

コレステロールの減少にも効果があることがわかってきています。

・**選び方** りんごは、皮にキズがなく、張りとツヤがあり、重いものを選びます。

また、枝の切り口が新しいものや、全体にまんべんなく色がついているものを選ぶようにします。

りんごは下まで赤く色づいている実が甘くておいしい実です。

・**効能** 虫歯予防 疲労回復 抗酸化作用 高血圧の予防 動脈硬化の予防



☆かぼちゃ☆



・かぼちゃの栄養

かぼちゃの黄色は体内でビタミンAになるカロテンです。これが豊富に含まれているので肌や粘膜を丈夫にし、感染症からの抵抗力をつけます。「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」といわれる理由です。

また、ビタミンE也多量に含み、ゆでたかぼちゃ4切れで1日の所要量を満たせます。ビタミンEには活性酸素を抑える働きがあるので老化防止、動脈硬化の予防になります。

・**選び方** 皮の色が濃く、ずっしりと重いものが良品です。カット売りの場合は切り口の色が新鮮でワタが乾いていないもの、種が引込んでなく詰まっていて黄色が濃いものを選びましょう。

・**効能** 粘膜を保護 健康な皮膚 髪 爪をつくる 視力低下防止 食欲増進 冷え性改善



食べ物クイズ

Q1 健康な生活をおくるには、バランスのとれた食事が必要と言われていますが、1日に何種類の食品を食べなければいけないと言われていますでしょうか？

- ① 20種類
- ② 30種類

A1 ② 30種類

育ち盛りの子供にはタンパク質・脂質・糖質が大人より多く必要です。これらの栄養素は血や肉、内臓、骨などのからだをつくり、体を動かすエネルギーになります。30種類を目安と考え、色々な食品を好き嫌いなく食べることが必要です。

Q2 タラコはいつまでも鮮やかな色をしています。なぜでしょうか？

- ① 発色剤を使っているから。
- ② 着色料を使っているから。

A2 ① 発色剤を使っているから。

タラコには多量の血液が含まれています。血液は空気に触れると黒ずんでいくので、きれいな赤色にしておくために、発色剤を使っているのです。



Q3 加工食品にはさまざまな食品添加物が使われていますが、食品添加物を使う理由は何でしょう？

- ① 色・香り・舌ざわりをよくし、おいしく感じさせるため
- ② 味をつけるため

A3 ① 色・香り・舌ざわりをよくし、おいしく感じさせるため

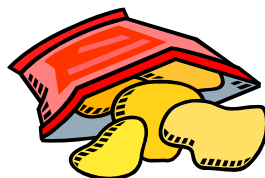
食品添加物とは…

加工食品を作るときに、品質や保存性を高めるために添加する物質をいいます。

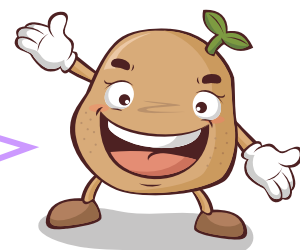
Q4 ジャガイモ等を揚げたチップス類を、手でさわると油がついてベタベタします。いったい油分はどのくらいあるのでしょうか？

- ① 約5%
- ② 約35%

A4 ② 約35%



市販のチップス類には、
炭水化物が50%・油分が35%も含まれているものがあります。そのためカロリーが高く、
1袋食べると500キロカロリーを超える場合があります。
これは、ごはん3杯分程のカロリーがあります。





朝食の大切さ

<正しい生活リズムを作る>

朝は余裕をもって起きることが大切です。

<体温を上昇させる>

人間の体温は眠っているときに下がりますが、朝ごはんを採ることで体温が上がり、元気に活動できるようになります。

<体と脳へエネルギーを供給する>

朝ごはんを採らないと体、脳は眠っている状態で力が入らず脳のエネルギー不足で学習能率を下げます。

<腸を刺激して排便習慣がつく>

便秘の原因は食物繊維不足だけでなく朝のトイレに行く時間がない、朝食を食べないことも原因にあります。

朝ごはんは食べるだけでなく、栄養バランスも大切

朝ごはんは年齢別に関係なく大切なものです。

朝ごはんは本来あいさつとふれあいの場です。

朝食は、その日活動するためのパワーを作っています。

朝礼などで長時間たっていると、気分が悪くなる人がいますが

こうした人の中には、朝食を食べていない人が多いと聞きます。

朝食を食べないと、体を動かすエネルギーが不足し、貧血を起こすこともあります。

また、おなかがすいていると、集中力がなくなり、勉強に身がはいりません。

1日3食、規則正しく食べることは、生活の基本です。

特に朝食は、筋肉や血となって体を作るたんぱく質と1日活動するためのパワーのもと、糖質を中心に、食べましょう。

おなかもちのよいごはんはその意味でもぴったりです。





愛知県や他県の
食文化を
調べてみました。



日本は四季折々の季節に恵まれ、豊かな自然の中で、山の幸と海の幸に恵まれてきました。
その中で生まれた食文化は日本だけの意味をもつものが沢山あります。

○1つの例として「小豆の文化」があります○

豆類は、伝統的食事様式で重要な役割を担っています。

〔赤 飯〕

赤飯は、我が国の古米・赤米を食べていた遺風とされ、年中行事・人生儀礼や婚礼などの“ハレの日”の食物として意義づけられていました。

小豆の色は、めでたさを表すとされ、祝い事や行事のときに使われました。

♪ 他県の食文化 ♪

◎沖縄の食文化 チャンプルー◎

チャンプルーとは、野菜と豆腐を炒めたものの事を言う。
よく熱したフライパンで豆腐に焼き色をつけ、それから野菜を加えて炒め、塩で調味するという沖縄で最も親しまれている家庭料理。
なんでもいっしょくたにしてしまう事をチャンプルーと表現する。
チャンプルー文化の伝統は21世紀の今日まで続いており、泡盛・ラフテーとともに、沖縄の食文化として堂々、不動の地位を占めている。



愛知県が他の地域に影響を与えて 今に伝わる食文化

加賀麩(かがふ)

石川県金沢市

前田利家が豊臣秀吉に命を受け、入城した頃に加賀の方に麩が伝わったと言われている。

利家は尾張名古屋の出身で大名として金沢へ移ってくる際多くの商人、技術者を連れて街づくりを行った。

その時、麩の製造者・技術者も移り住んだと考えられる。



手軽にできる！地産地消（エコ）の生活

愛知県が誇る八丁みそ（赤みそ）の世界をのぞいて見よう！！



何かいいことはありませんか？
八丁みそを食べて、

八丁みその効用 がん予防に最適！！

赤みそは、ほかの味噌より活性酸素を抑えるパワーがある！！

朝、八丁みそ、米みそ、麦みその味噌汁を一杯飲んでから、血液中の抗酸化力の変化を測定しました。その結果、八丁みその抗酸化力は白みその10倍、信州みその5倍あることがわかりました。（NHK ためしでガッテン！より）

八丁みそは、

色、味、香り天下一品の八丁味噌は、良質の丸大豆と食塩、水を原料にした自然食品です。

八丁みその製法上の大きな特徴は、米みそや麦みそのように大豆をゆでるのではなく、大豆を蒸すことにあります。その事で、**栄養分を外へ逃がさない**ことがメリットです。

みそにあるともいわれています！
長寿、健康の秘訣は、

徳川家康は、長寿を全う！！

家康は、人一倍健康に気を使っていたと知られています。

家康は、生涯麦ご飯を食べ、味噌や浜納豆、アラメ（海藻）の煮物が好物でした。家康は、鷹狩りが好きでその時の弁当はいつも焼き飯と焼き味噌と決まって、『家康の鷹狩り弁当』と知られています。平均寿命が37、8だった時代に75歳の長寿を保った徳川家康は、「五菜三根」のみそ汁を食べたといわれています。

『医者に金を払うよりも、みそ屋に払え』味噌汁飲むだけでデトックス

これは江戸時代のことわざです。『本朝食鑑』（元禄8年・1695）によると「大豆の甘、温は氣をおだやかにし、腹中をくつろげて血を生かし、百薬の毒を消す。麴（こうじ）の甘、温は胃の中に入って、食及びどこおりをなくし、消化をよくし閉塞を防ぐ。」「元氣をつけて、血のめぐりをよくする」効果があるとしています。そして、これがみそに対する認識の礎になりました。農家では、どんな飢饉の時にもみその仕込みだけは欠かしませんでした。たとえ穀類の収穫が減少しても、みそがあれば飢えをしのぎ、健康を守ることができると信じられており、事実、諸国を治める大名諸侯はみそづくりを奨励していました。

豆みそ（八丁みそ）を使ったレシピ
～行楽シーズン到来！焼肉にさらに最適！～

田楽味噌
(材料)
八丁みそ 500g
砂糖 450g
みりん 300g

(作り方)
① みりんを火にかけ、アルコールを飛ばす。
② 砂糖を加え、よく混ぜて溶かす。
③ みそを加え、焦げないようにかき回しながら加熱する。
④ マグカップと乳泡が出てきたら、できあがり。
⑤ おでん、温めた豆腐、コンニャク、焼肉にさらにつけてどうぞ・・・



米みそを使ったレシピ
里芋の味噌ころかし ～手軽に旬の里芋を食べよう！～

(材料)
里芋 6個
米みそ 小さじ1杯
八丁みそ 大さじ2杯
さとう 大さじ1杯
酒 大さじ1杯
みりん 大さじ1杯
だし汁 1カップ
ゆずの皮

(作り方)
① 里芋は皮をむいてさつとゆでこぼす。
② 鍋に全ての調味料を溶かして1きれ紙蓋をして中火で約15分煮る。
③ 紙蓋をはずし煮汁をききながら煮汁がほとんどなくなるまで火を通す。
④ 鍋にもり、ゆずの皮を好みに取り出す。



愛知みずほ大学短期大学部
食物栄養専攻

(社)日本フードスペシャリスト協会協賛



北海道味噌(米みそ)
低温で長期熟成させた塩慣
れした中辛口味噌



京都白味噌(米みそ 甘口)
短期熟成味噌で米麴歩合が高く
甘味が強い白色甘味噌



仙台味噌(米みそ 辛口)
伊達政宗が軍糧用として作
らせたと言われる、伝統を受
け継ぐ赤色辛口味噌

九州麦味噌(麦みそ)
温暖な気候のため、熟成期
間が短く、甘口で色は淡色
から淡赤色

佐賀 福岡
長崎 熊本
大分 宮崎
鹿児島

京都 岐阜 山梨
愛知 静岡



信州味噌(米みそ 辛口)
やや、酸味のある芳香を持っ
た、淡色辛口味噌



東海豆味噌(豆味噌)
中京地方を中心として作ら
れている豆味噌で、濃厚な
旨みと渋み若干の苦味を持
っている



白醤油
名古屋地方特有の料理用醤油である。
小麦を主原料とし、炒った大豆とともに麴にし、塩水を加
えて仕込んでつくる。淡口醤油よりも色が薄く、ほとんど
透明に近い。糖分と塩分は多めであるが、味は淡白。

愛知みずほ大学短期大学部 食物栄養専攻

(社)日本フードスペシャリスト協会協賛