

おいしいっしょん



平成29年3月号
東 保育園

野菜を食べよう！ 1日の摂取目標量「子ども 240g・大人 350g」

「さしすせそ」で料理上手



調味料の「さしすせそ」。

「さ」は砂糖。「し」は塩。「す」は酢。「せ」はしょうゆ。「そ」はみそ。
煮物などの和食はこの順番で味付けをすると、よりおいしく仕上がるといわれています。



砂糖を最初に入れるのは、分子が大きく素材に浸透するのが遅いためです。先に入れて味を染み込ませる必要があります。

塩は分子が小さく浸透が早いため、後から入れます。
また、素材の水分を外に出し、引き締める作用もあります。

酢やしょうゆ、みそは、風味を活かしたい調味料。長く加熱すると酸味や香りがとんでしまうので、仕上げ段階で使用したり、数回に分けて加えるとおいしく仕上がります。

ちなみに、お酒は肉や魚を柔らかくする成分があるので、塩より先に加えましょう。みりんはしょうゆと同じくらいのタイミングで加えて、照りやコクを出します。



■大さじ・小さじ・カップの重量

大さじや小さじは何 ml か知っていますか？

大さじは 15ml、小さじは 5ml です。

料理やお菓子のレシピで分量が、「大さじ〇」だったり、「〇〇ml」だったり、「〇〇g」だったりといういろいろありますね。

計量スプーンが手元にない時や、はかりを使って計量している時、大さじや小さじの重量を知っていると計量が簡単にできます。

重量表がありますので、お家での食事作りの参考にどうぞ。

【計量スプーン・カップの重量表】 ※引用:栄養と料理(女子栄養大学出版部)

食品名	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)
水・酒・酢	5	15	200
水あめ・はちみつ	7	21	280
ジャム	7	21	250
マーマレード	7	21	270
油・バター	4	12	180
コーンスターチ	2	6	100
小麦粉	3	9	110
片栗粉・上新粉	3	9	130
ベーキングパウダー	4	12	150
パン粉・生パン粉	1	3	40
粉チーズ	2	6	90
ごま	3	9	120
マヨネーズ	4	12	190
牛乳	5	15	210
生クリーム	5	15	200
ケチャップ	5	15	230
ウスターソース	6	18	240
カレー粉	2	6	80

・精白米 1 合(180ml)=150g ・もち米 1 合(180ml)=155g

・無洗米 1 合(180ml)=160g