

いただきますーす！！

だんだんと寒さがまし、運動会が終わる頃になると一気に秋らしくなりますね。そんな季節の変わり目は朝晩の温度差が出やすいので体調管理をしっかりするようにして下さい。秋になると美味しい食材が出てきます。しっかり食べて寒さに負けない身体作りをしましょう。



10月の行事食

「おばけランチ」



- *豆腐ハンバーグ
- *ひじきサラダ
- *南瓜スープ

ハンバーグでお化けを作りました。スープにもクルトンお化けを浮かしてみました。

「さ・し・す・せ・そ」

知ってますか？

料理の基本となる調味料のことで、「砂糖・塩・酢・醤油・味噌」のことを意味しています。「さしすせそ」の順番通りに使用すると、昔から料理がおいしく作れると言われています。

砂糖：甘みをつけ、コクを出します。照りやツヤを出します。

塩：塩味をつけるとともに、旨味を引き出します。味を引き締めます。

酢：酸味をつけ、魚の臭みを和らげます。

醤油：旨味、深みをつけます。香りづけや色づけになります。

味噌：コクを加えるとともに豊かな風味をつけます。



砂糖 素材に味が染み込みにくい特徴があり塩を先にいれてしまうと甘みが付きにくくなるので最初に入れましょう。

塩 素材に味が染み込みやすい特徴があるので後にいれましょう。また、少量でもしっかり味がつきます。塩辛くなってしまうと戻すことができないので気をつけましょう。

酢 塩以上に砂糖の染み込みを阻害してしまうので、必ず砂糖と塩よりも後にいれるようにしましょう。

醤油 風味をしっかり味わうためには、料理の最後に入れることがポイントです。煮込みに半量、最後に半量加えることで味をしっかり染み込ませつつ風味も失われず仕上げられます。

味噌 煮立ててしまうと風味が損なわれてしまいます。具材をしっかり煮込んでから、最後にひと煮立ちしたら火を消しましょう。臭み消しとして使う場合はしっかり煮込んでしまっても大丈夫です。

「さしすせそ」には入っていませんが…

酒 砂糖よりも前に入れるといいとされています。これは食材の臭みを消し、柔らかくする他、この後に加える調味料を染み込みやすくさせる効果があるためです。香りと旨味だけが残るよう、しっかり熱してアルコール分を飛ばします。

みりん 旨味とコクをつけ、お料理に照りやツヤを出したい時は最後の仕上げにいれましょう。砂糖にはないまろやかな甘味が特徴です。煮魚などの場合、みりんを加えると身崩れしにくくなり、照りやツヤを出します。

●お料理によって入れる順番が変わる場合があるので、レシピの確認をして下さい！！

