

☆KitchenLetter☆

2024年1月 栄養士 西尾 綾佳

調理の工夫で「楽しさ」と「おいしさ」を

和食の調理法は、炊く、煮る、蒸す、焼く、揚げるなど、実にたくさんあります。この様々な調理法と季節の野菜、魚介類、海藻などの食材を組み合わせることで、料理のレパートリーが広がります。いろいろな調理法を知って、健康でバラエティーに富んだ豊かな食事を、子どもと一緒に楽しみましょう。

◆調理法を変えてレパートリーを広げましょう

1つの食材を見た時に、思い浮かぶ調理法が増えれば、毎日の食事づくりが楽しくなります。

- ・魚料理…煮魚・焼き魚・魚フライ
- ・豚肉 …豚しゃぶ・豚のしょうが焼き・とんかつ
- ・豆腐 …湯豆腐・チャンプル・がんもどき

◆調理法は生活習慣病に影響

調理法を変えることで、生活習慣病の原因となる脂質のとり過ぎや、食塩のとり過ぎを防ぐことができます。健康のために、いろいろな調理法で食を楽しみましょう。



揚げ物



焼き・炒め物



煮物

◆素材を活かす調理法

1・「茹で物」で素材の食べやすさアップ

たっぷりの水を沸騰させ、食材を入れて加熱します。

水に恵まれた日本ならではの「茹で物」は、日本料理の基本です。

2・「煮物」で素材のおいしさを広げる

”世界で最もポピュラーな調理法。

素材を煮た「つゆ」「だし」にはうま味が出ているので、一緒に食べることで栄養素をとることができます。また、煮物は味付けの幅が広く、食の楽しさにもつながります。”

【おいしい煮物をつくるコツ】

・煮物は、冷める時に材料に味がしみ込むので、火を止めてから少し時間を置くのがポイントです。



3・「焼き物」「炒め物」で素材を味わう

HAPPY BIRTHDAY!

今月のバースデーメニューもお楽しみに！

