にこにこ通信

第57号　　2010. 9. 22発行

野菜を上手に保存しましょう

そもそも野菜や果物はなぜ腐るのでしょうか。
その原因は「呼吸」にあります。野菜や果物は収穫した後も呼吸を続けることで自分自身の栄養分を消費し、水分を発散させながら成長を続けて行きます。そのため、時間の経過とともに成熟が進み、やがて老化によって腐ってしまうのです。

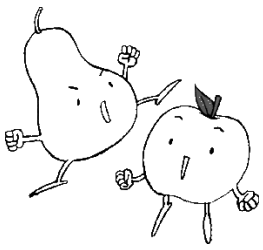
ならば、野菜にムダな呼吸をさせなければ老化のスピードを遅くすることができるというわけですが、そのためには、育った状態での保存が望ましいといわれています。野菜によって個々で最適な保存の仕方が異なるというわけです。間違った保存の仕方をすると、「低温障害」※を引き起こしたりして、逆効果になってしまうこともあります。
※低温障害 … 冷蔵保存に不向きな青果物を冷蔵保存した場合に発生する障害のこと。表面に褐変や窪んだ斑点などが出るほか、水っぽくなったり、軟らかくなる等の品質劣化や、ビタミンCの減少などの栄養価の損失を招くこと。

冷蔵庫に入れて、立てて保存したほうがいい野菜

ほうれんそう、春菊、アスパラ、ねぎ、スイートコーンなどは、横に寝かせると上に成長しようとするので、無駄な栄養や糖分を使い果たし、結果的に腐りやすくなってしまいます。

冷蔵庫に入れないほうがいい野菜

夏場でも入れないほうがよいもの
　しょうが、バナナ、サツマイモなど（カットしたら、ただちにラップして冷蔵庫に）
夏場以外は入れないほうがよいもの
　じゃがいも、サトイモ、タマネギなどの根菜類、ナス、トマト、ゴーヤなど



根菜類

大根・ごぼうなどは、泥つきのままのほうが長持ちします。かご、ダンボールなどに、汚れないように新聞紙などを敷いておきます。
かぼちゃ（まるのままのとき）、たまねぎ、さといも、さつまいも、などは風通しのいい光の当らない場所に置いておきましょう

エチレンガスを出す野菜・果物

野菜や果物が傷む原因が「エチレンガス」です。
このガスをよく出すといわるのが、りんごとメロン、青梅、桃。これらは他の野菜と一緒に保存しないほうがよいでしょう。

　ちょっとの工夫で日持ちがかわります。新鮮な食材が健康にいいのはもちろんのこと、無駄にしないで食べきることができます。猛暑の影響か、葉もの野菜など、高値が続いています。せっかく買った野菜たち。上手に保存して使いきりたいものです。

○○ゼロ・○○オフ　健康あらかると

ノンカロリー、糖質オフ、脂質ゼロ……、ダイエットの強い味方になりそうな食品が、最近店頭に多く並んでいますね。この表示の仕方は健康増進法という法律できちんと「栄養表示基準」が定められています。

もともと、栄養表示をすること自体は義務ではありませんが健康志向の高まりもあって、自主的かつ積極的に商品に栄養表示をするケースが増えているのです。
表示をするのであれば、「栄養表示基準」に沿って表示をしなければなりません。

まず、その食品の可食部分（食べられるところ）の、熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物（または糖質・食物繊維）、ナトリウムの含有量を表示します。この5項目は、たとえ含有量がゼロであっても表示しなければなりません。
ただし、「100gあたり」「一袋あたり」など、その基準となる可食部分の単位にルールはありません。ですから、、ペットボトル1本分の容量は500mlなのに、表示は100ml単位ということもあるのです。内容量と基準となっている量を確認して、表示を見る必要があります。

さて、問題の○○が豊富、ゼロ、ノン、オフ、カットなどですが、これらは「強調表示」といわれます。
特定の栄養成分が補給できたり適切に摂取できるための表示で、こちらは、各栄養成分によって、容量100gや100ml、または熱量100kcalあたりの基準値を満たすかどうかがなどが決まっています。例えば、

●ノンカロリー　……　製品100gあたり、熱量が5kcal未満であること
●糖類ゼロ　……　製品100gあたり、糖類が0.5g未満であること
●脂質ゼロ　……　製品100gあたり、脂質が0.5g未満であること

つまり、「ノンカロリー」は「ゼロカロリー」ではないし、「糖類ゼロ」「脂質ゼロ」が「糖類・脂質がまったく入っていない」ということではないのです。
たくさん食べたり飲んだりすれば、それなりのカロリーや糖分を摂ってしまうということです。
とはいえ、清涼飲料やアルコール、食用油、ヨーグルトなど、“ゼロ”“オフ”の商品はどんどん増えてきています。
上手に使って、あまり我慢をしないで、ダイエットや健康に役立てていきたいですね。

栃木弁講座

ぶすくれる

「ふてくされる」「ぶすっとする」などの意味。
主に、子供に使います。

ちょっと注意されたくらいで、ぶすくれんじゃねぇ。

いつまでもぶすくれてんな！

何ぶすくれてんの？

かんたんレシピ　－味噌を使って－

かぼちゃとひき肉の重ね蒸し

■材料■　４人分

たまねぎ　小1個
サラダ油　小２
合いびき肉　３００ｇ
Ａ　味噌　大２
　溶き卵　1個
　パン粉　大４
　牛乳　大４
カボチャ　１/４個
赤ピーマン　１個
Ｂ　味噌　大１・１/３
　バター　大１
白ワイン、パセリ　適量

■作り方■

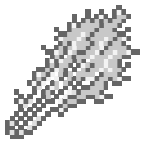
［１］たまねぎは、みじん切りにしてサラダ油で炒め、冷ましておく
［２］ボウルにひき肉、Ａを入れてよく練り混ぜる
［３］カボチャは、ラップをして電子レンジで３～４分加熱し、冷まして５ミリくらいの厚さに切る。パプリカもカボチャの大きさに合わせて切る。
［４］Ｂをよく混ぜておく
［５］耐熱皿に［４］を少々塗り、［２］を入れて平らにならす。［３］のカボチャとパプリカを均等に差し込み電子レンジで８～１０分加熱する。竹串をさして、肉汁が透明なら出来上がり。
［６］［５］で出た肉汁と、電子レンジでアルコールを飛ばした白ワインをあわせて約１カップにして［４］の残りとあわせてソースを作り、パセリのみじん切りを加えてかける。

やわらかい　まな板

日本ではまな板といえば、木でできているものというのが常識でした。
時代とともプラスチック製に変わりましたが、“硬いもの“であることは変わりませんでした。
ところが、そんな固定観念が、変わってきています。　やわらかい、折れ曲がるまな板です。

切った材料をお鍋やフライパンに入れるときに、うっかりこぼして散らかしてしまった経験、ありませんか？やわらかい、折れ曲がるまな板なら、失敗することなく切った材料を運んで入れることができるのです。
裏側にラバーがついていて、滑りにくくなっていたり、表面に目盛りがついていたり、便利な工夫もうれしいです。薄くて場所をとらないので、肉・魚・野菜など、使い分けできるように色違いのセットになっているものもあります。

野菜のはなし　水菜



「水菜」は、「京菜」ともよばれ、関西地方では古くから使われてきた野菜ですが、近年、全国的に普及してきました。
臭みの無い淡白な味わいと歯ざわりが特徴で、和え物、鍋物、サラダ、汁物、煮物など、生でも火を通してもいろいろな料理に使える便利な野菜です。浅漬けにすると、しゃきしゃきした歯ごたえが出ておいしいです。
栄養としては、ビタミンCが豊富で、βカロテン、ビタミンA、ビタミンE、カルシウム、鉄分なども含まれいます。
寒さに強いので、冬の野菜として、重宝です。
白菜ほどの大きさに育つ野菜で、関西ではそのサイズですが、関東地方ではそんなに大きくなったものはあまり販売されていないようです。
購入する時は、葉の緑色が鮮やかで茎が白く、葉がしおれたり、折れたりしていないものを選びましょう。
残ったら、ラップなどに包んで、冷蔵庫で保存します。

ひとりごと

猛暑の影響で、食べ物にもいろいろ異変が起きているようですね。
近頃スーパーに行くと、葉もの野菜を中心に、野菜が高くて、
主婦してはつらいところです。

スーパーに買い物に行ったときのこと、赤ちゃんが床にすわりこんで、泣いていました。
お母さんが、カートに乗るように説得しているのですが、何か彼（彼女？）なりに、どうしてもゆずれない主張があるようで、訴えるような目で、もう、全身で泣いていました。結局、お母さんにカートに乗せられてしまったのですが、それでもまだ訴えるようになき続けて･･･移動して行ってしまいました。
あんなに全力で何か言いたいことがあるってすごい。真剣な目に思わず見入ってしまいましたよ。
あんなに一生懸命になれたら、ね。(^^;)

暑い夏の間に、味噌たちは元気に発酵したようです。
いま、蔵の中で落ち着いて熟成しているところ。
味噌教室で味噌をおつくりになった皆さん、そろそろ開けてみてくださいね。
恒例の“新味噌セール”は10月に開催予定で準備中です。
どうぞお楽しみに。

２２．９．２２

発行人

漬物・佃煮・味噌・納豆
とべや　戸辺食品工業株式会社

戸邊 郁恵
〒324-0058
栃木県大田原市紫塚４－３９４４

電　話　０２８７－２３－１２２１
ＦＡＸ　０２８７－２３－１２３１

ＵＲＬ　http://tobeya.co.jp/
e-mail　shopmaster@tobeya.co.jp

今年8月に
新装開店！
アドレスも
変わりました。

『にこにこ通信』は、いつも とべや にご来店・ご利用頂いているお客様、戸辺食品の通信販売をご利用頂いているお得意様方にお届けしています。

お客様とのコミュニケーションを目的に、月１回を目標に発行しているものです。

ご意見・感想などありましたら、何でも左記へお寄せ下さい。お待ちしています。(^^)