



スター情報

平成18年
秋号

42



発行：
株式会社 北原産業
http://www.starpack.co.jp

本 社 〒710-0298 岡山県倉敷市新倉敷駅前5丁目141
TEL (086) 526-3040(代) FAX (086) 525-1322
東京支店 〒104-0041 東京都中央区新富1-13-26(新富TTビル)
TEL (03) 5541-7366(代) FAX (03) 5541-8306

佐賀



120-90 和膳(F-2青海)
そば・吸物・茶碗蒸し付
2,100円



140-100 和膳(あじさい)
三点盛・刺身・吸物・
ちらし寿司・茶碗蒸し付
4,200円

140-100 和膳(C-7若杉)
そば・ちらし寿司・吸物・茶碗蒸し付
3,150円



115-80 山苑(C-1黒)
季節御飯付 2,500円

ちよのや

京都



120-90 山苑(F-2青海)
季節御飯付 3,000円



120-90 山苑(C-2黒)
季節御飯付 3,000円

埼玉

美味

花蔵

(紙スリーブ別注)



KF-35A 黒



KF-35A 黒



KF-35A 黒

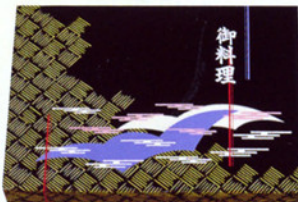


幕の内弁当
Yamato



90-60 こころづくし(C-5黒)
900円

90-65 山波(A黒)
1,100円



115-80 和膳(Aあじさい)
黒飯又は山菜おこわ付

Bellco

株式会社ベルコ帯広

北海道

和膳



90-60 味くらべ(NC黒カルプ)
みそ汁付 1,000円



120-65 和膳(あじさい)
茶碗蒸し・お吸物・小鉢付 2,500円



JAみなみ信州(仕出しセンター)



120-65 山吹(黒)
1,575円



140-120 山吹(C-7若杉)
3,150円



120-90 おもひわび
(F-2青海)
1,890円

ヤクミのヤクメ

薬味

毎日暑い日が続きますね。夏はつめた〜い冷やっこやツルツルッとした素麺がおいしく感じる季節でもあります。ちょこんとのおつる刻みネギやおろしショウガも妙に食欲をそそります。さりげなく…しかし必ずといっていいほど添えられているこれら薬味はなんのためにあるのでしょうか？本日は〜料理にヤクだつヤクミのヤクメ〜についてのお話です。



薬味の役目

日本に定着しているお馴染みの薬味といえば、ネギ、シソ、三ツ葉、ショウガ、ニンニク、ワサビ…まだまだたくさんありますが、これらには「料理の風味を生かしたり、香りや彩りを与え、素材の持つ臭みや生臭みをなくす」という働きがあります。なかでも魚料理に欠かせないショウガやワサビは、臭みを取るという働きの他に抗菌・殺菌効果もあることで知られています。

「どうして辛いものは食欲をそそるのでしょくか？」

辛いものを食べると、辛さが消化器の粘膜をピリッと刺激

更に中枢神経を刺激

消化器へ送られる血液が増え、消化液の分泌が増加

食欲モリモリ!

となるから。夏バテ防止に辛いものといわれる理由がわかりましたね。

いろいろな薬味

和食に欠かせない薬味をいくつか挙げてみました。



臭〜い仲になるにはこれ一番!

吸血鬼ドラキュラも嫌った?和食料理にはあまり使われませんが、世界的に使われている薬味といえばこれ。生まれは中央アジアで日本へは弥生時代に伝わったといわれています。殺菌力が強く、神経痛、利尿、解毒、冷え症に効果あり。元気のないお父さんのスタミナ食品としても愛されています。昔は、あの強烈な臭いが魔除けにも利用されていたのです。☆「生はもちろん、煮ても焼いても食後の臭いが気になる〜」食べた後に牛乳を飲むと臭いが消えるといわれていますが、それも一時的なもの。ところがレンジで1〜2分チーン加熱して食べると臭いが全然残らないという報告があるのです。これならデート前でも大丈夫?



なんとカビも撃退!

生まれは日本、東ヨーロッパ。ただし東ヨーロッパのものは西洋ワサビ(粉ワサビの原料となるホーセラディッシュ)というもので日本の山葵とは全く別のもので。消化促進の他、殺菌力が強いので食中毒を防止します。(コレラ菌も撃退する威力を持つ)また、お餅やパンを保存している容器におろしたワサビを入れるとカビが生えません。



冷え症におすすめ!

生まれは東南アジア、インド。魚の生臭みや肉の臭みを消すことで古くから使われています。風邪をひいたらショウガ湯ともいわれるようにショウガには発汗作用もあり、体を芯からポカポカ温めてくれます。お寿司についてるガリ!これもショウガですね。甘じょっぱ〜い味が食欲をそそりますが、これは殺菌効果を高めるために添えられたものなのです。

病人も蘇る!

生まれは中国。ビタミン、ミネラル、鉄分が豊富で食用や薬草として使われています。あの独特の香りも人気の秘密。紫蘇の「蘇」は「蘇る」。紫蘇の持つ芳香性が爽やかで、食欲を高め、病床上に伏していた人を蘇らせたことから名付けられたそうです。刺身のつまやサラダ、天ぷら、精神を安定させるシソ茶などに使われますが、熱に弱いのが欠点。

「ネギを食べると風邪をひかない」「ネギを食べると頭が良くなる」

生まれは中国かシベリア(中国説が優勢)。あの皇帝ネロも声をよくするために食べていたそう(今あるネギとは少し違うようですが)。ビタミンA(緑色部分)、ビタミンC、カリウムを含み、殺菌効果もあるので風邪をひかないといわれています。鍋料理、赤ちょうちんの焼きネギ、冷たい麺類に添えられている刻みネギなど料理の引き立て役ばかりでなく、薬用効果の面(神経痛、利尿、整腸作用)でも認められています。

「山椒は小粒でびりりと辛い」

生まれは中国、日本。石器時代の貝塚から発見されているくらいその歴史は古く、日本人に非常に馴染みの深いものといえます。蒲焼きに必ず付いてくる粉サンショウは、脱臭、防菌、食欲を増進するためのもの。体を温めるので消化器や脳の働きを良くします。☆「山椒は小粒でびりりと辛い」(小さくても気鋭があり、あなどれない)ということわざがありますが、あのびりりとした辛味成分は果実の実には含まれていないので(果皮の部分に含まれる)厳密にいうとこれは間違いだそうです。

辛さの王様!ダイエットにも最適

辛いものといったら、まずトウガラシの名が挙がります。トウガラシの仲間にはたくさんいて、よく知られているものではタカノツメ、シシトウ、辛くないピーマンもその仲間です。ビタミンが豊富で血管を丈夫にし、特に肥満予防には効果があるといわれています。トウガラシダイエットというダイエット法があるくらいですからね。この他にもミョウガ、大根、梅干し、ゴマなども料理には欠かせない名脇役として挙げられます。



日本原産!香りの王様

生まれは日本。碗の蓋をあけるとふわ〜と漂う品の良い香りが食欲をそそります。茶碗蒸しや親子丼には欠かすことのできないものです。まさに料理の名脇役!血液の流れを良くし、貧血予防や不眠症にも効果があります。

ハーブ

薬味とはちょっと異なりますが、最近ブームになっているハーブも食卓に彩りを添える植物として注目されています。ハーブというと“よい香り”というイメージが先行されていますが、芳香高い植物だけがハーブではありません。(中には匂いのしないものもたくさんあります)香草としてももちろん薬草としても使われていた有用な植物なのです。ハーブの種類は100以上、分類の仕方によっては1000種以上にもなるといわれています。サラダやスープに使われるクレソン、パエリアやブイヤベースでお馴染みのサフラン、ブラックベリーはジャムやゼリーに利用されています。薬用効果の面からみると、精神を安定させるラベンダーや消化機能を高めるミントやレモンバーム、ローズマリーも注目されています。肌をなめらかにするカモミールや肌をひきしめるローズも若い女性に大人気のハーブです。



刺身とつまの関係

日本食の代表的なものの一つとして、「刺身」があります。今では、生魚を食べる習慣がない国でも「sashimi」で通じる程にまで世界各国で日本食ブームになっています。

魚を切って盛り付けただけの簡単な料理に見えますが、実は横に添えてあるつまには刺身と切っても切れない関係があったのです。この「刺身とつまの関係」にも、ちゃんとした理由があるのです。



刺身とは

刺身とは、「鮮度のよい魚介肉類を薄く切り、醤油につけて食べる料理」とあります。日本は周りを海に囲まれており、新鮮な魚介類を手でできるといふ恵まれた環境にあったため、生食の文化が現在まで残っていると考えられるそうです。古くは「なます」と言われ、新鮮な魚肉や獣肉を細切りにして調味料を合わせたもので、これが刺身の始まりだといわれています。

「刺身」と呼ばれるようになったのは、切り身にしてしまうと魚の種類が分からなくなるので、魚の尾鰭を切り身に刺したことに由来しているそうです。また、クラーゲを切ったものや、雉や山鳥の塩漬けをお湯で塩抜きし薄切りしたものでも刺身と称していたそうです。

関西では「作り身」「お造り」と言うようになりましてしたが、これは江戸時代以降のことです。「作る」という動詞に「調理する」という意味が含まれている為、魚の切り方を「作り」と言うようになったことによるそうです。しかし、「作り」は鯛などの海水魚に限られていたように、鯉などの淡水魚は関西でも「刺身」と言いました。

料理としては、江戸時代に江戸で盛んになったそうです。日本料理と言えば京都が発祥の地のイメージがありますが、京都は海からの新鮮な魚介類が得にくいので、刺身や寿司等の料理は江戸で発達したそうです。幕末には、「京阪は四季に関係なく鯛ばかりを使用している上、切り方から盛り付けまで乱雑である」と批判されるまでに差がついていたそうです。



つまの役割

刺身にはほとんどの場合「つま」と呼ばれる大根の千六本や大葉・わさびなどが添えてあります。なぜ刺身にはつまが添えてあるのでしょうか。

つまは、メイン料理を夫とした夫婦の関係に見立て、主となる料理のそばに置かれることから「妻は夫を立てるもの」という考え方を当てたことに由来するそうです。また料理の端に置かれるものの「端つま」という意味もあるそうです。

つまは、魚の生臭さを和らげ、殺菌効果で食中毒の予防、さらに消化液の分泌を助ける役割があるそうです。特に注目されているのが、刺身などに寄生する寄生虫を体内で撃退してくれる働きです。また、魚や肉などのタンパク質は鮮度が良いほど固い性質がある一方で、つまに含まれるタンパク分解酵素が、消化の助けとなるのだそうです。



さらに大根の千六本には、重要な役割があるそうです。刺身は水気を嫌いますが、刺身自体からは水分が出てくるという性質を持っているので、刺身を乗せる台として使うと出た水分は大根の隙間を通って下に落ち、刺身の水っぽくせず、大根と一緒に食べると口直しにもなるという、一石何鳥もの働きがあるのだそうです。また、わさびの強い殺菌力はすりおろすことで辛くなり、辛味成分のアリルからし油に魚の生臭さを分解する効果があるのだそうです。そして、大腸菌や黄色ブドウ球菌など、多くの食中毒菌の増殖を抑える働きもありません。そして、カビや酵母の生育を抑制する力も備えています。このように、わさびには抗菌・抗カビ作用をはじめ、食欲増進効果・抗ガン作用・血栓予防作用まで期待されているそうです。

ちなみに、焼き魚などに添えられる「はじかみ」にも同じような効果があるそうです。

つまの種類

「つま」は日本料理特有のもので、脇役でありながら料理を引き立て、彩りとしても欠かせない、よく使われる植物です。一言に「つま」といっても種類があり、刺身に添える細く切ったものは「けん」といい、大根・きゅうり・人参などで、添物をつまというものが正しいそうです。

つまには二種類あり、料理に寄せるように添える物を「立てつま」と言い、穂じそ・わらび・花きゅうりなどで、彩りや香りを楽しむものを「添えつま」と言い、紫芽・紅たて・わかめ・菊花などだそうです。

その他にも料理に添える飾りとして、野菜を切り、鳥や動物を作ったり、小枝・笹・南天・松・梅・菜の花なども季節の情緒や豪華さを演出する「かいしき」と言われ、つまの一種だそうです。

夏
柿葉(青)・もみじの葉(青)・栗の若葉

春
梅花・桃花・桜(花・葉)・路菴
ねこ柳・つくし・柿の若葉
もみじの若葉

秋
菊・錦木・野バラの実・すすき
・もみじ・あけび葉・柿葉(赤)
・つつじ葉・ぶどう葉(赤)
・どんぐり・山ぼうしの実

冬
赤南天・ろう梅・寒梅

通年
松葉・笹・青南天(冬以外)



120-90 和膳
(C-7美里) 吸物付



115-80 和膳
(A桃山)
吸物付



110-40 若松(黒)
1,050円



120-90 和膳(A桃山)
吸物付 3,150円

仕出し・割烹
赤藤 岩手

それゆけ
ホクちゃん
「日焼け」の巻



健康
レシピ

山芋、納豆、オクラなど、いわゆるネバネバ食品は精がつくと言われてきました。このネバネバの元には、ペクチン、ムチンなどがあります。ムチンには、胃腸を保護する働きがあるそうです。そしてタンパク質を活用し、新陳代謝や細胞を増殖促進してくれるそうです。適量を継続して食べると基礎体力を増強し、虚弱体質・呼吸器障害・老化防止などに効果があるといわれています。そしてペクチンは血糖値の上昇を抑える効果や整腸作用があり、糖尿病の予防や便秘の改善にも効果があるそうです。こうやって考えると山芋・モロヘイヤ・蓮根・ナメコ・昆布・もずくなど、日本の食生活の中にはネバネバ食品が多く摂取されている事に気がきます。

今回はネバネバ食品の代表格である、オクラと納豆の料理を紹介します。

オクラは、βカロチン・ビタミンB1・ビタミンC・ビタミンE・カルシウム・鉄などを含んでいます。これらの栄養素を効率的に摂る方法は、生で食べるか、茹で時間を短めにするのがコツです。納豆は、小松菜と食べ合わせる事で、納豆の・イソフラボン・サポニン・セレン・納豆菌・食物繊維・ビタミンA・ビタミンC・ビタミンB群等と小松菜の・ビタミンA・カロチン・食物繊維・ビタミンA(カロチン)が皮膚細胞、粘膜を強化し、ガンの予防・抑制効果が高まるそうです。

夏バテにもオススメなネバネバ料理で、これからの暑い季節を乗り切りましょう。



納豆と小松菜の和風ライスグラタン

材料……4人分

御飯……………4杯分	醤油A……………大さじ2杯
納豆……………2パック	醤油B……………大さじ4杯
小松菜……………1束	バター……………小さじ2杯
青じそ……………8枚	コンソメの素……顆粒のもの
ピザ用チーズ……大さじ8杯	塩・コショウ……各少々
マヨネーズ……大さじ2杯	にんにく……………1片

作り方

- 1: 納豆にマヨネーズ、醤油Aを合わせ、混ぜる。
- 2: 小松菜、青じそ、にんにくをそれぞれみじん切りにする。
- 3: フライパンにバターを入れて熱し、にんにく、小松菜を炒める。
- 4: ご飯を加え、コンソメ、塩、コショウ、醤油Bで味付けをし、最後に青じそを混ぜます。
- 5: 耐熱皿に4を入れ、1のをせ、更にピザ用チーズのをせ、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼きます。

エビとオクラのチーズオムレツ

材料……4人分

卵……………5~6個	カンパールチーズ……100g
牛乳……………大さじ3杯	バター……………20g
オクラ……………15~20本	サラダ油……………適量
エビ……………12~15尾	塩・コショウ……少々

作り方

- 1: オクラは塩揉みをし、茹でる。水気を取り、2cm幅に切る。エビは殻・背ワタを取り、水気を取る。大きければ一口サイズに切る。
- 2: カンパールチーズは一口サイズに切る。
- 3: 卵を溶き、牛乳・塩・コショウを混ぜておく。
- 4: フライパンを中火にかけ、サラダ油をひき、エビとオクラを炒め、塩・コショウで味をつけ、皿に取分けておく。
- 5: フライパンにバター・サラダ油少々を中火にかけ、バターが溶ければ3を流し込み、全体に広げて弱火にする。
- 6: 卵を軽く混ぜ、2と4を中央にのせ、具を巻き込んでいく。最後に好みてケチャップやソースなどをかける。

地球を見つめ、人を守る総合食品容器メーカーとして。

KITAHARA
ECO-PLAN
[エコ・プラン]

PURE FOAM[®]

ピュア フォーム PLA

ピーエルエー

植物生まれの「ポリ乳酸 生分解性プラスチック容器」



● 80-80 PLA
サイズ: 240×240×35
入数: 300



● 90-60 C-5 PLA
サイズ: 275×180×35
入数: 300



KF-31

(おにぎり2個用小型弁当)

PPF



かすが



朱

OPS



嵌合蓋

柄	かすが	朱
サイズ	114×230×24(蓋14)	
入数	1200(小袋:50)	

KF-32

(小型弁当)

PPF



南天



朱

OPS



乗せ蓋

柄	南天	朱
サイズ	155×189×32(蓋7)	
入数	1200(小袋:100)	

DS-100

(おにぎり1個用)

OPS



おにぎり1個
を立てたまま
陳列できます。



サイズ	122×97×38
入数	1500(小袋:50)