



スター情報

平成19年
冬号

44

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

四季旬菜

大和路



110-40 趣膳 (C-1白)
1,200円



90-60 恋夢 (NC白カルプ)
1,000円



80-80 深玄 (二段会席)
(睦月 / はなふさセット)
4,000円



仕出し・各種弁当・オードブル

東洋食産



140-120 瀬音の膳 (C-7美里)
茶碗蒸し・吸物付 6,300円



130-95 草月 (C-1あじさい)
吸物付 4,200円



140-100 庵の膳 (B桃山)
吸物付 5,250円



70-70 道参 (二段会席)
(睦月 / はなふさセット) 2,410円



70-70 ころづくし (C-4黒)
880円



120-65 新朱黒 (黒)
1,570円





株式会社 ドリマー



140-100 会膳 (F-2青海)
5,250円



90-60 風月花 (A白)
840円



ふれあいセンター / 総合会館「ララ・さくら」



140-100 会膳 (F-2青海)
黒飯・刺身・天婦羅・茶碗蒸し・吸物・
烏龍茶・その他2品付 5,775円



130-95 会膳 (F-2青海)
黒飯・刺身・茶碗蒸し・吸物・
烏龍茶・その他2品付 4,725円



140-100 会膳 (F-2青海)
刺身・茶碗蒸し・吸物・
その他2品付 5,250円

弁当・惣菜・仕出しの店

デリカコンタ



KS-63B 詩銀
2,500円

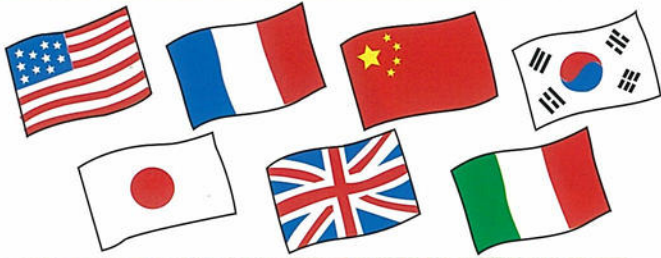


70-70 別注 (A黒)
700円

◆ **お酢の成分** ◆ お酢の主成分は「酢酸」です。

一般にお酢と呼ばれているものは、糖質を含む食材を原料として、それをアルコール発酵させた後、酢酸発酵させた液体調味料を指します。お酢の種類は原料別にたくさんあり、米酢、黒酢、穀物酢、リンゴ酢など、その数は数百種に及ぶと言われ、それぞれに味や香りも異なります。

たとえば、すっきりとした酸味が特徴の穀物酢、まろやかな酸味の米酢、フルーティな酸味のリンゴ酢、コクのある酸味の黒酢など、原料や製造方法の違いが各お酢の味や香りといった特徴となります。お酢の主原料は、穀物(米や麦)、果実(リンゴやブドウ)などさまざまですが、造り方の基本となるのは「酒を造る工程の後に、酢酸発酵を加えること」と言えるでしょう。



◆ **お酢の力で減塩** ◆

素材のうまみを引き出し、深みのある味に整えてくれるから、おいしく減塩できます。

「減塩をしたいと思っていても、ただ塩分を減らしただけではどうも味気がなくて…」という声をよく聞きます。減塩にはいろいろな方法がありますが、お酢を使うのもそのひとつです。

お酢には、素材のうまみを引き出し、深みのある味に整える効果があります。塩分を控えた料理でも味がぼやけず、さわやかな酸味によって塩気のなさを補いますので、おいしくいただけます。

お酢は肉、魚介類、野菜など、どんな素材とも相性がいいので、体調や好みに応じた献立づくりにも大活躍。「塩分を控えたらお酢を少し足す」要領で、煮ものや炒めものなどにどうぞ。また、あらかじめ醤油にお酢を少し加えておくのも「減塩」のアイデアです。冷や奴や焼き魚が、いつもよりさっぱりといただけます。毎日の料理に工夫して使ってみてください。



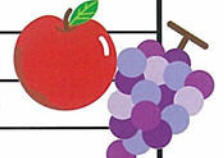
◆ **お酢の分類** ◆

家庭用のお酢は、ほとんどが醸造酢です。

農林水産省が定めた「食酢品質表示基準」によると、お酢は酢酸菌の働きを利用して酢酸発酵させる「醸造酢」および「合成酢」とされています。さらに「醸造酢」は、原料により「穀物酢」と「果実酢」に分類されます。家庭用として使われているものは、ほとんどが醸造酢と呼ばれているものです。

■ **食酢品質表示基準による食酢の分類(概略)**

食酢	醸造酢	穀物、果実、アルコール、砂糖類などを原料に酢酸発酵させた液体調味料であって、かつ、氷酢酸または酢酸を使用していないもの		
		穀物酢	醸造酢のうち、原材料として1種または2種以上の穀類を使用したもので、その使用総量が醸造酢1リットルにつき40g以上のもの	
		穀物酢	米酢	穀物酢のうち、米の使用量が穀物酢1リットルにつき40g以上のもの(ただし、米黒酢を除く)
			米黒酢	穀物酢のうち、米(玄米のぬか層の全部を取り除いて精米したものを除く)またはこれに小麦もしくは大麦を加えたもののみを使用したもので、米の使用量が穀物酢1リットルにつき180g以上であって、かつ、発酵および熟成によって褐色または黒褐色に着色したものの
			大麦黒酢	穀物酢のうち、原材料として大麦のみを使用したもので、大麦の使用量が穀物酢1リットルにつき180g以上であって、かつ、発酵および熟成によって褐色または黒褐色に着色したものの
		果実酢	果実酢	醸造酢のうち、原料として1種または2種以上の果実を使用したもので、その使用総量が醸造酢1リットルにつき果実の搾汁として300g以上のもの
			りんご酢	果実酢のうち、りんごの搾汁が果実酢1リットルにつき300g以上のもの
			ぶどう酢	果実酢のうち、ぶどうの搾汁が果実酢1リットルにつき300g以上のもの
	合成酢	氷酢酸または酢酸の希釈液に砂糖類を加えた液体調味料、もしくはそれに醸造酢を加えたもの		



お酢を知る — お酢の知識

◆ **お酢は世界の調味料** ◆

お酢は、日本だけでなく世界中で親しまれている調味料です。

日本にお酢の醸造技術が伝わったのは4~5世紀ごろとされています。お酒を造る技術とともに、中国から渡ってきました。稲作文化圏に属する日本の伝統的なお酢は、米から造るお酒を原料とした米酢です。お酢は糖分のあるものであれば何でも原料にすることができますから、世界には日本の米酢と同じように、その土地の風土や気候にあった農作物を原料とする伝統的なお酢があります。

韓国の麦酢やイギリスのモルトビネガー(麦芽酢)のような穀物酢、ワインビネガーやアップルビネガーのような果実酢のほか、珍しいものではハチミツを原料とするハニービネガーや、砂糖きびから造るシュガーケインビネガーなど野菜類を原料としたもの、牛乳の乳清(ホエー)を原料としたホエービネガーなどがあります。



外国のお酢の中では、フランスのワインビネガー、アメリカのホワイトビネガー、イギリスのモルトビネガー、イタリアのバルサミコ酢がポピュラーです。



ちなみに、お酢は英語でビネガー(vinegar)と言いますが、その語源はフランス語のビネーグル(vinaigre)。vin(ワイン) + aigre(すっぱい) = お酒がすっぱくなったもの、という意味です。ワインを貯蔵しておいたら発酵してお酢になった、ということから生まれた言葉なのです。





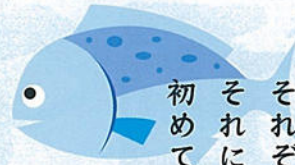
刺身の種類

「刺身」は、切り方や調理方法によって種類があります。

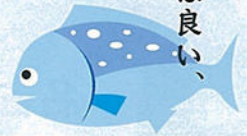
- ・薄造り ……ふぐなどの白身魚を透けるほど薄く切り、華やかな模様の皿に花びらのように盛り付けた刺身です。
- ・細造り ……鯛や平目で、懐石料理の上品な刺身にすることもあ
(糸造り) るそうです。イカそうめんが代表的です。
- ・角造り ……赤身の魚を文字通りさいの目に切った刺身で、口の中
で量感を楽む目的があるそうです。
- ・引き造り ……どの魚にも使える代表的な切り方です。包丁は真直
(平造り) く引くように入れるそうです。
- ・そぎ造り ……魚を削ぐように切った刺身です。薄造りと同じ切り
方ですが、少し厚みがあります。
- ・たたき ……たたきには2種類の料理法があります。
1: 魚を塊のまま強火で表面だけ焼き、さっと氷水で冷やした後、厚く切った刺身。生姜・にんにくなどを添えてポン酢で食べます。
2: 鰹や鯛など脂っぽさのある魚を、生姜や大葉・あさつきなどと一緒に包丁で細かく叩いた刺身。



- ・湯引き ……塊のままの魚の身を熱湯にくぐらせた後、氷水で冷
して切った刺身。熱湯を通すと脂っぽさやクセが抜け、美味しく食べられます。ちなみに、切身を同様に処理するのは湯洗いと言うそうです。醤油・ポン酢・梅醤油などで食べるそうです。
- ・昆布締め ……主に鯛や平目などの白身魚を、細造りやそぎ造りに
して昆布に挟み、昆布の味・香りを移して、煎酒・合酢・醤油などで食べるそうです。味の淡白な魚は、昆布などの風味で一層美味しさが増すそうです。他にも、塩漬の桜葉で桜締め、菊花だと菊締め、茶締め、だて締めなどがあるそうです。
- ・洗い ……鯉・鮎・鮒などの川魚の身を薄く切り、氷水にさらした
刺身。醤油や酢味噌・土佐醤油でいただきます。水にくぐらす事で脂っぽさやクセが抜け、冷ややす事で身がしまるそうです。



【刺身】とは、ただ生魚を切れれば良い、
というのではありません。
味や食感、繊維や脂など、
それぞれの魚を知り、
それに合った「仕事」をして
初めて【刺身】になるのだそうです。



お肉や野菜の刺身

魚の刺身とは違い、切り方の種類はなく、新鮮な食材を薄く切って生で食す事を刺身と言うようです。

- ・馬 刺 ……馬肉を薄く切って生で食べる料理のこと。馬肉にも
トロや霜降り、赤身などがあり、おろし生姜やニンニクなどの薬味と醤油で食べるのが一般的だそうです。珍味として、タテガミ肉やこうね(タテガミ脂)も食べられるそうです。
- ・牛肉の ……鰹のたたきと同様の調理法です。ローストビーフと
たたき 混同する方もいるようですが、調理法の違いで、ローストビーフは赤い部分にも火は通っています。
- ・筍の刺身 ……筍(主に柔らかい穂先)を茹でて
たものを薄く切って醤油などで食べるそうです。
- ・刺 身 ……普通のこんにやくより水分が多く、
こんにやく のりや柚子・ゴマなどで風味を付けています。
- ・ユッケ ……刺身とは違いますが、生牛肉の細切りと、ゴマやネギ、松の実、卵黄などの薬味と、醤油、ごま油、コチュジャンなどのタレや調味料で和えたものです。鶏肉、マグロ、馬肉で作られる場合もあるそうです。



刺身に関する雑学

■ 鰻の刺身を見かけないワケ

良く考えてみると、鰻の刺身ってなかなか見かけませんよね。それは鰻にも毒があるからだそうです。フグの毒は主に卵巣や肝臓などにあり、その部位を避ければ刺身もできるそうです。それに比べ、鰻の毒は血液中に含まれて熱に弱く、火を通せば毒性を失うようですが、血液もきれいに洗って取り除けば刺身で食べられないことはないそうです。大分県には鰻の刺身を出している店があるそうですよ。

■ 出刃包丁と刺身包丁

同じ魚の調理でも、魚をさばくには出刃包丁、お刺身の場合は刺身包丁を使います。魚をさばくためには【刺す・切る・断つ・叩く】が必要なのだそうです。出刃包丁はそれらの機能を備えているので、一本あると非常に便利です。また、プロの料理人は色々なサイズを使い分けているそうです。刺身包丁は魚を切った時、きれいに角が立ち、切り口も鮮やかで美しく仕上がるそうですが、家庭ではあまり使われていないようです。しかし、やはり和食は繊細な仕上がりも大きなポイントです。こだわりのある方は1本持っていていいかもしれませんね。



千葉 ほそや



70-70 おひとつ (黒)
1,050円



70-70 おひとつ (C-2黒)
1,050円

65-65 別注(黒)
777円



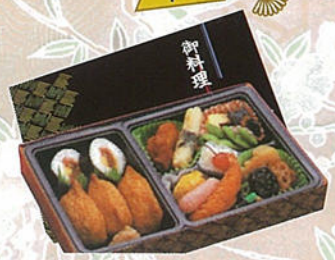
名古屋ドーム野球観戦弁当



85-60 別注(C-2黒カルプ)
900円



70-55 こころづくし(C-1黒)
800円



90-60 山波(C-1黒)
900円

それゆけ ホクちゃん 「スポーツの秋」の巻



冷え性改善食材

これからの季節、冷え性でお悩みの方もおられると思いますが、普段食べている食材の中に、【冷え】をますます悪化させてしまうものがある事をご存じですか？

私たちは、暑い季節には汗をかいて体温を放出し、寒い季節には血管を収縮させて、体を温めます。冷え性は、この機能がうまく働かなくなる事が原因で、血行不良・自律神経の乱れ・貧血・低血圧などで起こると言われているそうです。また、水分の取りすぎも冷え性を悪化させる原因になるそうです。

今は季節に関係なく、一年中どんな野菜でも食べられますが、野菜にも【旬】があります。夏野菜は身体を冷やす効果、冬野菜は体を温める効果があるそうです。人間は季節にあった食べ物を食べることで温度調節が出来るようになっているのだそうです。つまり冷え性の方には冬の野菜が効果的になります。

陰性 体を冷やす

水分を多く含んだものが当てはまります。

陽性 体を温める

基本的に土の中で育つ野菜が当てはまります。

なぜ、食べ物が体を温めるのでしょうか？
食物に含まれているビタミンCやビタミンEは、冷え性に効果的だと言われています。ビタミンCは、血液に含まれる鉄分の吸収を促し、毛細血管の機能を保持する働きがあり、ビタミンEは血行を良くし、ホルモンの分泌を整える働きがあるそうです。

だからと言って、陽性のものばかりを食べて、陰性の食べ物や生野菜をまったく食べないというも良くありません。陰性の野菜は、火を通す事で陽性の力が加わり、生のまま食べるより体を温めてくれるそうです。健康は、すべてバランスの良い食事からです。

※ 関連記事: スター情報38号「体を温める野菜、冷やす野菜」



株式会社

つるや

今回は岡山県北の「株式会社つるや」様の特集です。こちらでは、会席膳の他に、お弁当・オードブル容器でも弊社の商品を数多くご使用頂いております。



70-70 深玄<二段会席>
(睦月/はなふさセット)刺身付 2,100円



120-90 深玄(C-7天朱)
刺身付 2,625円



140-100 深玄(F-2はなふさ)
刺身・二の膳(吸物・茶碗蒸し・ざるそば・おとうふ)付 6,000円



KF-20B フルーツ
420円

KF-20B フルーツ
420円



140-120 深玄(F-2青海) ようろろ蒸し付 3,675円