



# スター情報

平成20年  
秋号

45

発行：  
株式会社 北原産業  
<http://www.starpac.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

120-65 和膳(120-65黒)  
2,800円

MADUI お届け料理

マルイ 埼玉



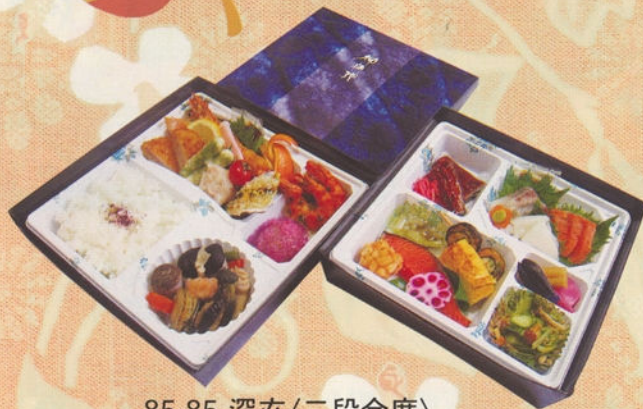
120-65 和膳(120-65黒)  
ごはん・吸物・刺身付 3,500円

青森



株式会社

ぐるめ



85-85 深玄(二段会席)  
(睦月/八重山セット)  
3,150円



90-60 山水花(90-60A黒)  
630円



80-80 山水花(80-80黒)  
1,050円



PARTY&CEREMONY

(株)富士外商センター

栃木



120-90 暮らしき(120-90A赤)  
3,150円



80-80 別注(80-80赤)  
1,260円



70-70 別注(70-70A赤)  
683円



# ひさぶ 愛知



140-120 瀬音の膳  
(140-120C-7若杉)

ごはん・吸物・茶碗蒸し付 5,000円



KL-110若杉ごぜん

ごはん・吸物付 4,000円



KL-109若杉ごぜん

ごはん・吸物付 3,000円

# 鹿児島

## 池田湖パラダイス



100-100 和膳(100-100黒)  
2,500円



110-40 竹膳<二段会席>  
(中仕切別注) 2,500円



KS-66-Aらんか  
5,250円



大小宴会・仕出し・寿し

# にし野

# 徳島



75-75 朝見<二段会席>  
(睦月/八重山セット)  
2,000円



85-85 深玄<二段会席>  
(睦月/八重山セット)  
3,000円



# 水

## 大事典

### 水の種類

「水」と一口にいても、中に溶けている成分によりさまざまな個性があらわれます。水の種類をいくつかの分類法で考えてみましょう。

#### ■ 酸性・中性・アルカリ性

水は、無色無臭で、なにも混ざっていない純粋なもののように考えられがちですが、純粋に水分子だけで構成された本当の「純水」というものは、理論上存在しません。水はものを溶かす能力が大きいため、常に何か溶けこんでいます。そのため同じ日本の水でも地域によって水質が異なるのです。水の種類をいくつかの分類法で考えてみます。飲料水を分類する基準の一つにpH(ピーエイチ)があります。これは水の中に水素イオンがどれだけ含まれているかを示す数字で、pH1は強い酸性、pH14が強いアルカリ性、その中間のpH7は中性ということになります。つまり1から数字が上がるにつれて酸性度が低くなり、7で中性、その後数字が上がるとアルカリ性度が高くなるのです。



#### ■ 軟水と食文化

日本のほとんどの地域の水は軟水です。軟水は一般的に料理に適しており、そのおかげで日本では水をふんだんに用いて素材そのものの味を生かす料理が発達しました。水を多く使う煮物、吸い物や、葉野菜をさっとゆでておいしく食べるという方法もあります。だしをとるのも軟水ならではの方法で、ご飯を炊くときも、米にたっぷり水を含ませて炊きあげます。飲み物に関しても、日本人がよく飲む緑茶も水そのものの味が左右することもあります。茶道が発達した理由のひとつに軟水もあげられるでしょう。



#### ■ 硬水と食文化

ヨーロッパの水はほとんどが硬水です。硬水はミネラル分が豊富に含まれていますが、料理に利用する場合は、そのミネラルの作用でたんばく質が固まって旨み成分が溶け出さない場合もあります。そのため、ヨーロッパでは水をそのまま利用しないで料理をする工夫が生まれました。野菜に熱を加えるときは野菜自体に含まれる水分を利用して蒸したり、オーブンで焼いたり、油脂を加えて煮込んだりする料理が発達しました。米は炒めたり蒸したり、水を使わずスープストックや牛乳で煮たりしますし、肉も油で炒めたりローストしたりすることが多いです。また煮物はシチューのような煮込み料理が多く、水で直接煮込まずにスープストックを使い、ワインや生クリームを加えて調理します。こうした背景からフランス料理のような料理文化が生まれたとも考えられます。



軟水

ミネラルが少ない

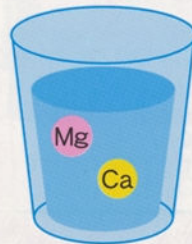


硬水

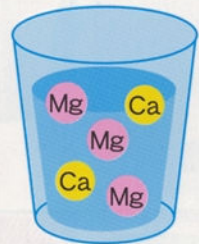
ミネラルが多い

#### ■ 軟水と硬水

生活用水や飲料水をその成分で分類したときに「軟水」「硬水」という言葉を使います。軟水・硬水の基準は「硬度」で決まります。硬度とは、水に含まれるカルシウム量とマグネシウム量のことで、「カルシウム量(ミリグラム/リットル)×2.5+マグネシウム量(ミリグラム/リットル)×4」で算出された数値で表すのが一般的です。硬度を分類する基準にはいろいろありますが、硬度100以下が「軟水」、300以上が「硬水」、その間の「100~300」は中硬水というのがおおよその目安になります。日本の水は軟水が多く、海外の水は日本より硬度が高い傾向にあります(日本でも沖縄は硬水が多い)。特に、欧米では硬水が多く、また、海外のミネラルウォーターには炭酸ガスを含むミネラルウォーターも少なくありません。軟水は一般的にくせがないのでそのまま飲んでもおいしく、料理をするのにも適しています。硬水は、ミネラル成分が多く含まれますがくせがあり、そのまま料理に使うにはあまり適していません。中硬水は軟水と硬水の間の性質があります。



軟水



硬水

#### ■ 飲料や料理での水の活用

私たちは水をそのまま飲むだけでなく、さまざまな飲料に水を利用しています。ここでは、飲料や料理の際に、どのように水を活用するのがよいのかを見ていきましょう。

#### ■ 料理と相性のよい水

##### ～ご飯を炊く～

一般的には、軟水が適していると言われていました。米をとぐ場合、米は最初の乾いた状態のときに吸収力があるため、最初にミネラルウォーターを注いでひと混ぜしてその水を流し、もう一度同じことを繰り返してから、水道水(できれば浄水器を通した水)で米をとぐとよいでしょう。

##### ～だしをとる～

風味が命の和風だしは、材料だけでなく水の良し悪しで味が左右されると言われます。だしの素材の成分を十分に引き出せるのは、やはり硬度の低い軟水だとされています。昆布やかつお節は臭みが出ないうちに、すばやくだしをとることが大切です。



##### ～スープストックをとる～

洋風スープのもとになるスープストックは骨付きの鶏肉や牛肉、牛すじ肉などを香味野菜などとともに煮込んで作りますが、このとき使う水は硬度が高めの中硬水がよいと言われています。水に含まれるミネラルが肉類のたんばく質と結びついてアクとなって溶け出すため、そのアクを丁寧にすくいとっていくと、澄んだおいしいスープができていくのです。このとき水に含まれていたミネラル分も取り除かれるので、野菜や肉をやわらかく煮込むことができるようになります。と言います。





## 食欲減退の夏にピッタリ

# ★さっぱりお酢レシピ★

今回は、お弁当・仕出しの一品に役立つ「お酢を使った料理」の紹介です。夏から秋にかけては暑い日が続く、食材も傷みやすく、食欲も半減…。世の料理人を悩ます要素がいっぱいの季節です。そんな時にピッタリなのがお酢を使った料理です。お酢には、原料や産地によって、和・洋・中たくさんの種類があり、それらを使った料理の種類も豊富です。最近では、海外のお酢も数多く輸入されており、スーパー等で簡単に買う事ができます。

今回はどこにでもある『日本のお酢』を使ったお料理です。お酢の3大特徴と合わせて、ぜひ参考になさってください。

### りんご酢サラダ



～材料(4人分)～

- ・りんご 1個
- ・キャベツ 1/4個
- ・鶏ささ身肉 2本
- ・コーン(ホール缶) 1缶
- ・レーズン 大さじ1

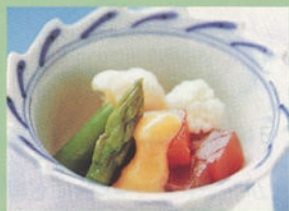
- A**
- ・りんご酢 大さじ4
  - ・ハチミツ 大さじ2
  - ・オレンジの絞り汁 大さじ2

#### 作り方

- 1: りんごは5mm角に、キャベツはせん切りにする。
- 2: 鶏ささ身肉はゆでて、冷めたら手で細く裂く。
- 3: 1、2、コーン、レーズンを、混ぜ、合わせたAで和え、器に盛る。

※「子どもが喜ぶお酢すめ料理」(株式会社 素朴社発行 藤野嘉子・赤堀博美 著)より抜粋

### まぐろとアスパラのぬた



～材料(4人分)～

- ・まぐろ(柵) 1本
- ・グリーンアスパラガス 6本
- ・塩 少々
- ・カリフラワー 1/4株
- ・酢 少々

- A**
- ・白味噌 60g
  - ・砂糖 大さじ2
  - ・酢 大さじ2

#### 作り方

- 1: まぐろは1.5cmに角切りにする。
- 2: グリーンアスパラガスははかまを切り落として、下半分は皮をむき、塩を加えた熱湯でゆでる。冷水に取り、水気を切って食べやすい大きさの斜め切りにする。
- 3: カリフラワーは小房に分け、さらに半分に切って酢を加えた熱湯でゆでて、冷水に取り、ざるにあげる。
- 4: 1、2、3を器に盛り、合わせたAをかける。

※「子どもが喜ぶお酢すめ料理」(株式会社 素朴社発行 藤野嘉子・赤堀博美 著)より抜粋

### 白菜の甘酢煮

～材料(4人分)～

- ・白菜 600g
- ・豚薄切り肉 120g
- ・しょうが汁 小さじ1
- ・干し椎茸 4枚
- ・長ねぎ 5cm
- ・春雨 20g
- ・サラダ油 大さじ2

- A**
- ・スープ 3/2カップ
  - ・醤油 大さじ4
  - ・酢 大さじ3
  - ・砂糖 小さじ2
  - ・ごま油 小さじ1/2
  - ・水溶き片栗粉 大さじ1
  - ・プチトマト 8個

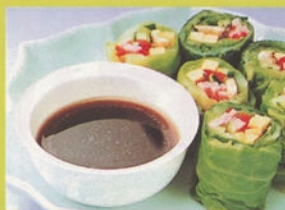


#### 作り方

- 1: 白菜は4cmの短冊切りにし、豚肉は1cmに切りしょうが汁をまぶしておく。
- 2: 干し椎茸は水でもどし、細切りにする。長ねぎはみじん切りにする。春雨は熱湯に約10分漬けてざるにあげ、食べやすい大きさに切る。
- 3: 中華鍋にサラダ油を熱し、長ねぎを炒めて香りが立ったら、1、干し椎茸の順に炒め、Aを加えて煮込む。
- 4: 3に春雨を加えて、さっと混ぜる。
- 5: 4にごま油をたらして香り付けをし、水溶き片栗粉でとろみをつけて器に盛り、湯むきしたプチトマトを彩りに添える。

※「子どもが喜ぶお酢すめ料理」(株式会社 素朴社発行 藤野嘉子・赤堀博美 著)より抜粋

### キャベツの五目巻き



～材料(4人分)～

- ・キャベツ 4枚
- ・キュウリ 2本
- ・シイタケ 4枚
- ・ハム 2枚
- ・赤ピーマン 1個
- ・卵 1個
- ・塩 少々
- ・コショウ 少々

- A**
- ・お酢 大さじ2
  - ・砂糖 少々
  - ・しょう油 大さじ2
  - ・しょうが汁 小さじ1
  - ・ごま油 小さじ1

#### 作り方

キャベツは熱湯で茹でて、ざるにあげる。キュウリは板ズリにし、薄切りにする。シイタケ、ハムも同様に切る。シイタケ・赤ピーマンは軽く塩・コショウして炒める。卵は溶いて、シイタケと同じように軽く塩・コショウし、厚めの薄焼き卵を作り、細切りに。キャベツを広げて、具をきれいに並べ、クルリと巻いて一口大に切る。Aをしっかりと混ぜて添えたら、できあがり。

※「体がよくなるお酢料理」(株式会社 実業之日本社発行 浜内千波 著)より抜粋

### ウイングスティックの梅トマトソース



～材料(2人分)～

- ・鶏手羽元 400g
- ・酢 カップ1・1/4
- ・しょうがの薄切り 1/2片分
- ・トマト 2個
- ・サラダ油 大さじ1

- A**
- ・ブラウンシュガー 大さじ1～2
  - ・梅干しの果肉 大さじ1/2
  - ・長ねぎの小口切り 1/3本分
  - ・にんにくのみじん切り 1/2片分
  - ・おろししょうが 小さじ1

#### 作り方

- 1: 鍋に鶏肉、酢カップ1、しょうがを入れて、火にかけ、煮立ったら弱火にして5～6分煮、汁気をきる。
- 2: トマトは皮をむき、ザク切りにする。
- 3: フライパンに油を熱して、2を強火で炒め、残りの酢、Aを加え、1を入れて炒め混ぜる。

※ブラウンシュガーがなければ白糖でもよい。

※「お酢を使った健康料理」(株式会社 池田書店発行)より抜粋

### じゃがいもの甘酢和え



～材料(4人分)～

- ・新じゃがいも 16個
- ・揚げ油 適宜
- ・塩・こしょう 各少々
- ・大根の葉 適宜

- A**
- ・スープ 4/1カップ
  - ・酢 大さじ2
  - ・酒 大さじ1
  - ・醤油 小さじ2
  - ・砂糖 大さじ1
  - ・片栗粉 小さじ2

#### 作り方

- 1: 新じゃがいもはよく洗って、皮つきのまま約170℃の油でじっくりと揚げ塩・こしょうをまぶして器に盛る。
- 2: 鍋にAの材料を加えて煮立て、とろみが付いたら、1を入れて煮からめ、ゆでて小口切りにした大根の葉を散らす。

※「子どもが喜ぶお酢すめ料理」(株式会社 素朴社発行 藤野嘉子・赤堀博美 著)より抜粋

お酢には、大きな特徴が3つあります。

#### 1: 防腐・殺菌効果 2: 食欲増進 3: 減塩効果

- 1: 食べ物を腐敗させる微生物は酸に弱いので、お酢を少し加えるだけで保存性が増します。
- 2: お酢の酸味が味覚・嗅覚を刺激し、だ液や胃液の分泌を促し、消化吸収を助けるそうです。
- 3: お酢の持つうま味や酸味が食べ物の味を際立たせ、味気なさを補います。

その他にも脂肪の蓄積を抑えるなどの健康面でも、魚の臭みを抑える・肉を柔らかくするなどの調理面でも、お酢には様々な効果があります。



# 福島

おいしいお料理・お弁当

## 福豆屋



KL-105A 若杉ごぜん  
1,500円



90-60 花流多 (90-60C-1黒)  
900円



90-60 花こもん  
(90-60NC白カルプ)  
800円

御料理・寿し会席

# ひさ家

## 滋賀



115-80 深玄  
(115-80F-2青海)  
2,100円



KL-106 美里ごぜん  
2,000円



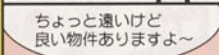
140-100 深玄  
(140-100C-7若杉)  
2,100円

### それゆけ ホクちゃん 「お引越し」の巻

ホクホク不動産



どんな部屋があるのかなあ？



ちょっと遅いけど  
良い物件ありますよ～



どの辺ですか？



北京です。

まさか!!



北京オリンピック  
メイン会場

愛称「鳥の巣」

住んじゃダメでしょう...



# 枝

# EDAMAME

# 豆



いよいよ夏本番！ビールの美味しい季節になってきました。さて、ビールと言えばもちろん「枝豆」がおつまみとして定番ですが、この「ビール」と「枝豆」の関係は夏バテを乗り切るための大切な役割があったのです。

### ●枝豆って何の豆？

枝豆とは、大豆を若いうちに収穫したものです。大豆は穀物として古くから栽培されていましたが、日本では約300年前から栽培されはじめたそうです。枝豆は大豆と野菜の両方の栄養を両方兼ね備えていて、大豆は豆類に分類され、青い部分の枝豆は、野菜の分類に入ります。大豆としては、タンパク質、脂肪、イソフラボン、ビタミンK、食物繊維、鉄などが豊富で、野菜の枝豆としては、タンパク質、ビタミンB1、ビタミンB2、カルシウム、食物繊維、クロロフィル、カロテン、ビタミンC、カリウムなどが多く含まれているそうです。成熟すると、アミノ酸がタンパク質に、糖がデンプンに変わり、味や甘さが落ちる為、豆の太り方より、味を優先して若いうちに収穫するそうです。

### ●なぜビールに「枝豆」なのか

枝豆に含まれるビタミンB1は、アルコールの代謝を促進させ、糖質を分解する酵素を助け、エネルギーに変わるのをサポートしてくれるそうです。また、枝豆のタンパク質にあるメチオニンにはビタミンB1、ビタミンCと共にアルコールの分解を助け、肝機能の負担を軽くしてくれるそうです。そして、肝臓の働きを向上させるうえで役に立つコリンも豊富なのだそうです。



このように枝豆には、悪酔いや二日酔いの防止に効果的な成分がたくさん含まれていたのです。ビールのおつまみには必ずと言っていい程枝豆を食べますが、それは栄養学的にも理にかなった事だったのですね。

また、枝豆には取り過ぎた塩分や水分を追い出すカリウムも豊富なので、外食が多い方や疲れて脚などがむくみやすいという方に、おすすめです。ビタミンB1は、糖質が体内で疲労物質に変わるのを防ぐためエネルギーに変え、代謝を促す効果があるそうです。特に夏によく食べる、そうめんやアイスクリームなどは糖の取り過ぎになりやすいそうなので、この時期は枝豆が大きな役割を果たしてくれそうです。そして「枝豆+ビール」は、ビタミンCたっぷり女性に気になる肌荒れ・冷え性・肩こりなどの更年期障害を緩和してくれるそうです。枝豆は成人病も防ぐと言われており、栄養満点な旬の時期に食べたい食材ですね。

### ●おいしく枝豆のゆで方

- 1: 枝豆をサヤつきのまま荒塩でしっかりもみ、サヤについている毛を取ります。
- 2: 大きめの鍋にたっぷりの水を沸騰させ、塩をつけたまま2～5分目で手早く茹でます。その方がよりおいしく、色も良く茹であがるそうです。
- 3: 茹で上がった後水洗いはせず、熱いうちに塩をまぶして食べましょう。茹で過ぎないで少し歯応えを残した方がおいしい食べられるそうです。



紙製カップ型食品容器



# ペーパーのバレル® シリーズ

## Paper Barrel



既製品

商品名: PB97A キャンディ

外寸: 97φ × 60(H)  
容量: 290cc  
入数: 600  
※OPS蓋セットのみの販売です。



商品名: PB97A **受注生産品**



外寸: 97φ × 60(H)  
容量: 290cc  
入数: 本体/1600  
蓋 / 800  
※本体と蓋は別梱包です。

共蓋

商品名: PB140A **受注生産品**



外寸: 140φ × 92(H)  
容量: 1040cc  
入数: 本体/800  
蓋 / 400  
※本体と蓋は別梱包です。

共蓋

商品名: PB176A **受注生産品**



外寸: 176φ × 62(H)  
容量: 1135cc  
入数: 本体/600  
蓋 / 300  
※本体と蓋は別梱包です。

共蓋

※全てOPS蓋セットで、本体と蓋は別梱包です。

電子レンジ対応

# LA シリーズ

- ★ 軽くて丈夫な新弁当容器!
- ★ PPF製耐熱容器なので電子レンジOK!
- ★ 蓋は内嵌合タイプなので、密閉製に優れています。



LA-10A ベジタブル

■外寸/231×202×35  
■本体重量/18.0g  
■セット重量/26.0g

袋入数	ケース入数
50	600



LA-10B ベジタブル

■外寸/231×202×35  
■本体重量/18.0g  
■セット重量/26.0g

袋入数	ケース入数
50	600



LA-10C ベジタブル

■外寸/231×202×35  
■本体重量/18.0g  
■セット重量/26.0g

袋入数	ケース入数
50	600



LA-10E ベジタブル

■外寸/231×202×30  
■本体重量/18.0g  
■セット重量/26.0g

袋入数	ケース入数
50	600



LA-2A ベジタブル

■外寸/203×182×30  
■本体重量/13.0g  
■セット重量/19.0g

袋入数	ケース入数
50	800



LA-2B ベジタブル

■外寸/203×182×30  
■本体重量/13.0g  
■セット重量/19.0g

袋入数	ケース入数
50	800



LA-3A ベジタブル

■外寸/260×200×33.5  
■本体重量/19.0g  
■セット重量/27.5g

袋入数	ケース入数
50	600



LA-3B ベジタブル

■外寸/260×200×33.5  
■本体重量/19.0g  
■セット重量/27.5g

袋入数	ケース入数
50	600