

今年もやって来ました！秋刀魚の季節♪

今月の御一日献立「秋風華弁当」では秋刀魚の塩焼きを提供させていただきました。
今回の給食日よりでは秋刀魚の生態に迫ってみたいと思います。！！

＊秋刀魚の目利きのポイントをご紹介します＊

頭が小さく見えるものは脂がのっている 肩が張っている

目は濁っていない

くちばしが黄色やオレンジ色

身がふっくら張りがある

えらが鮮紅色である

新鮮なものは手に持ったときにヘナつとならず、ピンと立つ！

細長い体つきから「狭真魚(さまな)→「さんま」に変化していったという説が有力。

塩焼きが一番！！



人それぞれ好みがあると思いますが、秋刀魚は塩焼きが一番おいしいと言われています。塩焼きをつくときのポイントを伝授したいと思います！
①さわりすぎない。魚にとって人の体温は火傷するくらい高いのです。
②肛門から切る。ふっくらした秋刀魚は火が通りにくいので斜めに肛門部分から切ると良いです。③塩を振る。天然塩をまんべんなく振る。30分以上冷蔵庫に置きましょう。④グリルで焼く。片面焼きグリルの下にアルミホイルを敷くと輻射熱で火の通りが早いです。⑤火加減は中火から強火。盛り付けて表側が7分、裏返して5分ほど焼きましょう。

行事：終戦記念日

通所リハ：お楽しみ食

御一日献立

八月の行事食の紹介

2015年
9月号



九月の行事食

一日 御一日献立

二十一日 敬老の日

二十三日 秋分の日

のっぺい汁 (濃餅汁、能平汁)
新潟県の郷土料理と言われているが、全国各地で昔から食べているそうです。
のっぺ汁、のっぺ煮、のっぺなど様々な呼び方をされています。
里芋、人参、ごぼうなど野菜をふんだんに使ったとろみのついた汁です。新潟では里芋の自然なとろみを利用して、ますが、地方によってはくず粉や片栗粉を使用しています。
当院では里芋、かまぼこ、人参、まいたけを入れ、片栗粉でとろみをつけました。(ゆず風味のおまけつきです)元々、濃餅汁の由来は汁のとろみが餅が溶けたもののように見えることから来ているそうです。そこから訛って能平汁、のっぺなどと呼ばれるようになったそうです。
野菜のみを使ったのっぺい汁は、豚汁などと違って油がないので、暑い夏は冷たくして飲んでいたようです。



栄養相談を受けてみませんか？

★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。

発行：小山田記念温泉病院 栄養部食育担当：川辺・福田



おやまだ給食だより