

～ヨーグルト作り～

食中毒対策で気をつけなければならないのは牛乳です。賞味期限をよく見て買しましょう。近所のコンビニで調べてみたら、同じ牛乳でも一週間近く差が開くものがありました。

牛乳は悪くなりやすい食品です。開封したら、2, 3日のうちに飲むようにしましょう。

しかし、うっかりして「賞味期限が過ぎそう！でも全然飲んでない！」という時は思い切ってヨーグルトに発酵させちゃいましょう。そうすると、さらに一週間くらいもつようになります。(ここで注意していただきたいのが、発酵≠腐敗です。人間にとって有用な状態に腐らせることを発酵、不要な状態になってしまうことを腐敗といいます。)

材料

市販のヨーグルト	100g程度
牛乳	1L
砂糖	100g

作り方

鍋の中に牛乳とヨーグルトと砂糖を入れ、よくかき混ぜてから50℃くらいにキープします。70℃くらいでも繁殖しますが、80℃くらいになると乳酸菌が死滅するので注意が必要です。3時間くらいで固まります。

実際は面倒なので、材料を混ぜたものを電子レンジで60℃くらいに温め、牛乳パックに入れ直して、時々かき混ぜながら毛布や新聞紙で保温しましょう。

～海苔の保存方法～

梅雨の時期になると、湿気も気になりますね。湿気に最も敏感な食品といえば、乾物です。

乾物の代表で、使う頻度が高い食材と言えば、「海苔」です。海苔の鮮度や風味を損なわずに保存する方法を紹介します。

海苔の保存の原則

- ◆温度：低温ほど長期間にわたって品質は安定します。
- ◆湿度：低湿度ほど良いです。
- ◆酸素：無い方が良いです。
- ◆光：遮光が良いです。光の当たらない容器に入れておくと良いでしょう。

→海苔は低温・低湿度で保存するとビタミン類の損失がなく、風味や食感もほとんど変わりません。

具体的な海苔の保存方法

- ①タッパのような密閉容器に入れて密閉します。
(チャック袋の場合はしっかりと閉めましょう)
- ②冷蔵庫、もしくは冷凍庫に保存します。温度差によって湿気が入りますので、使うときは、食べる量だけすばやく出します。

※注意！！

- ・ 缶に海苔を保存するのはやめましょう！
→缶には通気性があり、海苔の保存には適しません。しかし、密閉できる袋に入れた上で缶に保存すれば大丈夫です☆
- ・ 束で売られた海苔の保存について
→よく店で売られている束物は、通気性のある袋に入っています！そのままにしているとすぐに湿気てしまうので、すぐに密閉容器に移しておくとう良いでしょう。

～参考URL～

- ・ 海苔匠「安芸郷」
<http://www.akinosato.co.jp/>
- ・ 家庭のできる食中毒予防の6つのポイント
<http://www.1.mhlw.go.jp/houdou/0903/h0331-1.html>



第二章 料理魂

カルボナーラ&ミネストローネ

今回は、4月の料理講習会で作ったメニューを紹介します！！

☆簡単に作れるので皆さん是非一度作ってみて下さい☆

①カルボナーラ(3人前)

スパゲッティ	210g	塩・コショウ	少々
ベーコン	5枚	粗挽き黒コショウ	少々
卵黄	3個	パルメザンチーズ	大さじ3
生クリーム	100ml	パセリ	適量
牛乳	25ml	とろけるチーズ	1枚

作り方

①下準備

スパゲッティを茹でるためにあらかじめ湯を沸かす。

②材料を切る

ベーコンは1.5cm幅に、パセリはみじん切りにする。

③ベーコンを炒める

フライパンにオリーブオイルを入れて、あたため、ベーコンを入れる。(弱火～中火で炒める。)ベーコンから脂が出てカリカリになったら、火を止めて余分な脂をキッチンペーパーでふき取る。

④クリームソースを作る

大きなボウルに卵黄・生クリーム・牛乳・パルメザンチーズ・塩コショウ・パセリを入れて、よく混ぜる。

⑤スパゲティを茹でる

湯に塩を入れて、スパゲッティを7分間茹でる。

⑥スパゲッティとソースを混ぜる

スパゲッティが茹で上がったら、ザルで水気を切る。④のソースとスパゲッティをフライパンに入れて、よく混ぜる。この際にとろけるチーズを細かくちぎって入れ、よく混ぜます。そしてお皿に盛ったら、出来上がり♪

お好みで黒コショウ・塩・パルメザンチーズをかけて食べて下さいね☆☆☆



▲完成図

★スパゲッティに関する疑問★

・なぜスパゲッティを茹でる時に塩を入れるの？

→パスタに下味をつけるためと、麺がしまり、歯ごたえが良くなるために入れます。

・スパゲッティの上手な保存方法は？

→直射日光、湿気を避けて常温で保存してください。開封後は、吸湿・湿気を防ぐため、密封チャックかゴムなどでしっかり袋口を閉めましょう。密閉容器に入れるのも良いでしょう。

②ミネストローネ(3人前)

ジャガイモ	1個	油	適量
タマネギ	1個	固形ブイヨン	1個
ニンジン	1/2本	水	300cc
キャベツ	1/4個	塩コショウ	適量
トマト缶	1/2缶		
ベーコン	3枚		



▲完成図

作り方**①材料を切る**

ジャガイモ・タマネギは2.5cm、ニンジンは1cmのさいの目切りにする。キャベツは3cmのざく切りにする。ベーコンは1.5cm幅に切る。

②野菜を炒める

鍋に油をひき、野菜とベーコンを塩コショウを入れて炒める。
(あとから煮込むので、それほどしっかり炒めなくても大丈夫です。)

③煮込む

野菜がしんなりしてきたら、お水を入れ、そして固形ブイヨンを入れて、中火で煮込む。
(水の量が少なすぎないかなと思うかもしれませんが、野菜から水が出てくるので、さしあたり様子を見ておきましょう)

④トマト缶を入れる

野菜がある程度柔らかくなったら、トマト缶を入れる。トマト缶を入れても、スープの量が少なかったら水を入れる。(目安は、水が野菜を覆う位、ひたひたに水を入れる。)味付けの調整をしたら、また煮込む。

⑤仕上げ

味見をして味の調整をし、器に盛ったら、出来上がり♪

★ミネストローネについて★

「ミネストローネ」とはイタリア語で「具沢山」という意味です。だから皆さんも上の野菜以外に好きな野菜や冷蔵庫の残った野菜をたくさん入れて自分オリジナルのミネストローネを作ってみてくださいね★

*******料理講習会報告&あとなぎ*******

4月15日(土)に料理講習会を行いました。新入生の方は20名参加してくれました！思いの外、簡単に作ることができ、好評でした。料理を作った後に行ったビンゴ大会も盛り上がりました。

今年度もこのような感じで楽しく活動していきたいと思えます☆☆☆

文責 ショッカー



これから夏が近づくにつれて、水浴びがたくなってきますよね？自分がするのでもいいけど、動物の水浴びを見るのもいいですよ。特に名大近くの某動物園のシロクマの水浴びは見ていて癒やされます。一度見てみては？やみつきになりますよ(笑)。(ひっしひ)