



10月も半分をすぎ、朝夕の冷え込みが本格的になってきました。すっかり秋ですね!!毎年言っているような気がしますが、やっぱり秋といえば食欲の秋!!私は昨日頂いた栗を使って、栗ご飯を作りましたよ。栗の渋皮を剥くのに苦戦した分、出来上がった栗ご飯の美味しい事!!やはり旬のものを旬の時期に頂くのは贅沢ですよ♪

朝夕の気温差が大きく、体調管理も難しい季節ですが、しっかり食べて、しっかり運動して、秋を満喫しましょうね♪



お米の管理?!



実りの秋を迎え新米が出回る時期となりました。今年は、日照不足や台風などで、心配されていた作況指数も平年なみの「100」という指数が農林水産省から発表されました。しかし美味しい新米を仕入れても、管理方法が悪いとお米って美味しくなくなってしまっただけでございませぬ?!

◆お米の大敵は??

精米した後のお米の表面には「ぬか」が付着しています。そのぬかには脂肪分が多く含まれており、その脂肪分が空気にふれて、酸化してしまうのが、味が落ちていく大きな原因です。また、高い温度・湿度も酸化を早めるばかりか、害虫の繁殖やカビ発生の原因にもなります。また、お米は匂い移りにも敏感です。

◆お米の保存方法

空気に触れさせないようにするためには密閉するのが一番です。業務用でしたら、1袋づつ指定のkgで包装してくれるお米屋さんもありますから、1釜分づつ包装してもらい、袋を開けたら使いきれるようにするのも一つです。また袋の米が半分あまってしまった、そんな時はそのままにせず、別の密閉できる容器にうつすか、しっかりと空気を抜いて密閉してから封をするようにしましょう。また保存の温度ですが、できれば常温ではなく20~25℃以下のお部屋で保存をすると良いでしょう。

お米って結構デリケートです。食材の保管庫に常時クーラーを入れ、低い温度を保ってお米を管理してみえる施設さんもうらっしゃいます。ご飯が美味しくないと、お食事全てへの不満足に繋がりがりやすい傾向があるそうです。せっかくの新米、しっかりと管理をして最後まで美味しくいただきますよ♪

新米栄養士の厨房奮闘マンガ始めました!

アーテック倶楽部は、栄養士の皆様のお役に立てる存在になる事を目標に設立してはや17年を迎えております。ニュースの発行も300号を超え、沢山の栄養士の皆様に支えられ、ここまでくる事が出来ました。ありがとうございます。

そこで、皆様に感謝の気持ちを更に伝えていくため、皆様から頂いた質問を元に新米栄養士さんを主人公にした漫画を作成する事になりました!!

A4一枚のアーテック倶楽部ニュースでは伝えきれないお役立ち情報を盛り込んだ漫画作成し、HPへ3ヶ月に一度の割合ぐらいでアップしていきます。

主人公の栄養士さんが1つ1つ問題をクリアし、美味しい給食をみなさんに食べてもらうために日々奮闘しています。ぜひ下記HPでご覧下さい。



栄養士だんごちゃん厨房奮闘日記 **ライスガール**

<http://www.hattorikogyo.com/ricegirl/>

メール、FAXにてご意見や感想、また漫画のネタなども頂けますと幸いです。新米栄養士さんがベテラン栄養士になるまで、応援してくださいね。