

# 北海道調理新聞

発行所(一社)北海道全調理師会  
 札幌市中央区南八条西二丁目  
 (市民活動プラザ星園四〇四)  
 電話 〇一一五一一一三三六  
 FAX 〇一一五一一一三五一  
 渡邊 孝行  
 一部 二〇〇円

## 各研修会の報告

### 第8ブロック研修会 2018.11.4

#### 知識研修「健康づくりのための食事」

講師 早坂真由美(網走保健所企画総務課 主査(健康増進))  
 実技研修「発酵食品と発酵調味料について」  
 講師 西京味噌と八丁味噌を使って調理  
 講師 齋藤正明(網走支部長)

平成30年11月4日(日) 網走支部・北見支部・紋別支部の3支部合同の第8ブロック研修会が「道の駅ノンキーランドひがしもこと」で行われました。この施設は、平成29年の9月にオープンしたばかりで、木の香

りのする優しいさのある建物でした。11月に入ってまだ暖かく、初雪の便りも聞かれず、穏やかな日に行う事ができました。午後2時から、参加者15名ほどで、東藻琴にある「乳酪館」に

おいて、チーズ工房牛乳の製造工程などを、本田館長より説明していただき、5種類のチーズの試食までさせていただきました。その後、午後3時より、網走保健所企画総務課企画係主査

の病気の構造上、脳気の血管の病気など、私たちが50代60代の会員が多数になってきていますので、非常に有意義な知識研修となりました。続いて、午後4時より、第8ブロック長の齋藤正明氏による技術研修が行われました。テーマは「発酵食品と発酵調味料」についてです。

発酵食品の種類や作られ方の説明などが行われ、後半には、



大豆

(健康増進) 早坂真由美様より、知識研修「健康づくりのための食事」をテーマにお話をお聞き致しました。

なお、会場の構造上火器類などを使えなかったために、あらかじめ色々な味噌を作り置きしたものを使用させていただきました。その後の親睦懇親会の料理メニューの中に、出来上がった料理で味噌料理を調理して、会員の方たちに試食していただきました。

発酵調味料の代表でもある「味噌」についての作り方などをお話していただきました。北海道ではあまりメインで使われない西京味噌、八丁味噌を元味噌から基本味噌、発展味噌へと説明し、実際に受講会員に味見をしていただきながら、終了致しました。



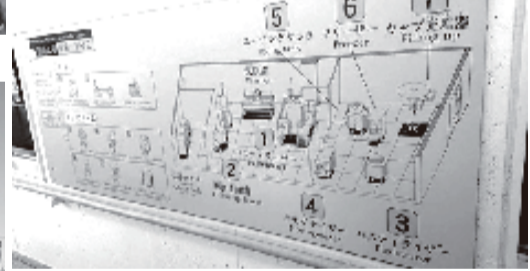
▲東藻琴の「乳酪館」でのチーズや牛乳のお話を聞く



▲牛乳・アイスの製造工程



▲「道の駅ノンキーランドひがしもこと」にて、知識研修と技術研修を開催



▲五味噌、酵素味噌、柚子味噌、八丁味噌、甘味噌、胡麻味噌、田舎味噌、おでん味噌



▲網走保健所企画総務課 早坂真由美氏の知識研修



▲第8ブロック長 齋藤正明氏の発酵食品の話(技術研修)

金 寿 司  
 今 井 努  
 札幌市中央区北2条東7丁目  
 電話 二二二一八〇八番

そは処  
 連合登録商標  
 東家 寿 司  
 〒〇六四一〇八二  
 札幌市中央区北二条西七丁目  
 電話 六六一一五二八番

# 発酵食品の パワーの活用を!

食品が発酵することで…

栄養価がアップする

味の風味が増す

保存性が高まる



微生物ちゃん

発酵とは、微生物の働きにより食品の中のでんぷんやタンパク質が分解されることで、カラダに良い働きのある新しい成分が作りだされます。

発酵食品の数は世界に数億個と言われ、私たちの食生活にも古くからとり入れられてきました。

### ★味に深みが出る。

食品の中のでんぷんがブドウ糖に、タンパク質がアミノ酸に分解されることで、**発酵食品独特のうま味や甘み**が生まれ、味に深みが出ます。

### ★発酵前と比べて、格段に栄養価が増す。

### ★栄養素がカラダで消化・吸収しやすくなる。

発酵中に微生物(発酵菌)の働きが加わることで、栄養素がカラダで消化・吸収しやすい形に変化します。この微生物の代謝活動によりビタミンなどの有効成分が加わって、**栄養価が高まります**。大豆の発酵食品である納豆は、**ビタミンB2は約2倍、ビタミンKは約30倍に増します**。

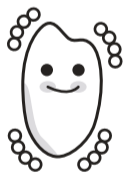


+

+

### ★食品の保存性が高まる。

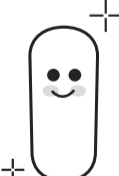
食べ物はカビや雑菌が食品に付着して繁殖することで傷みますが、発酵を担う微生物(発酵菌)が、**腐敗の原因物質の繁殖を抑え**、食品の保存性が高まります。



麹菌ちゃん

### ★腸の善玉菌のバランスを整えて、腸内環境を正常化する。

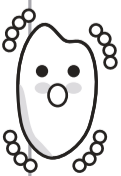
発酵食品に含まれる乳酸菌は、腸内の善玉菌の活動を促進させて悪玉菌の繁殖を防ぎます。腸内のバランスが整うことで、**カラダの免疫機能が高まったり、便秘の改善に繋がったり**します。



乳酸菌さん

発酵調味料の「塩麴」が流行り、すっかり定着しました。

お肉に塩麴をつけておいて、焼くと柔らかくなりますが、それは、塩麴の中に含まれる酵素がお肉の蛋白質を分解し、さらに、肉の中に入り込んだ、塩や糖が肉汁を抱え込み、ジューシーさが保たれるから。柔らかくなってジューシーに。一石二鳥!



+

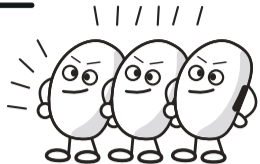
# 発酵調味料・発酵食品のことをもっと詳しく

## 三大発酵調味料

### 味噌・醤油・酢のすごいパワー

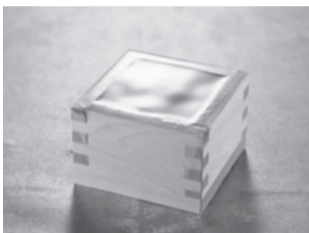
### 味噌

味噌の主原料は、大豆です。大豆のタンパク質が発酵で加水分解され一部アミノ酸に。ビタミンB群、Kをはじめとするビタミン類、ナトリウム、カリウム、マグネシウム等も含まれています。大豆を発酵させることにより、消化吸収が良くなり、栄養価も高くなります。「みそ汁を飲むと乳がんの発生率が減る」「生活習慣病のリスクを下げる」「老化を防止する」。塩分が多いため、とりすぎには注意が必要です。



### 醤油

醤油の主成分は大豆と塩、小麦。お刺身を醤油につけて食べるのは、味だけでなく、魚の生臭さを消す効果があります。また、醤油を加熱調理に使うと、香ばしい匂いがたち、食欲をそそります。醤油漬けや佃煮などの調理法は、醤油に含まれるアルコールや有機酸成分には、静菌効果があり、日持ちを良くします。



### 酢

酢の原料は、米、玄米、さとうきびなど。ぶどうを使ったワインビネガーやバルサミコ酢もあり、酢は世界共通の発酵調味料です。酢の、疲労回復や美容効果、メタボ対策など多くの健康効果が話題になっています。味噌や醤油と異なり、塩分を気にせず積極的に調理に使用しても安心です。

## 日本には珍しい発酵調味料がたくさん！

塩麹、醤油麹は少し前からブームが続いています。最近、健康志向が高い女性の間で、ブームになりつつある調味料が醬(ひしお)です。

日本古来の調味料で、麹(醤油麹、大豆麹、麦麹など)に醤油と水、昆布を入れ、毎日混ぜて、1週間ほどするとできあがります。

他の発酵調味料に比べると、昆布のグルタミン酸で旨味成分が豊富なため、好む人も多い。

また、ちょっと癖がありますが、エスニック料理には欠かせないナンプラーや、ニョクマムは魚醤という発酵調味料のひとつで独特な風味が楽しめます。

## 日本の発酵食品…納豆、醤油、味噌、漬物、鰹節など

## その他…パン、ヨーグルト、紅茶、キムチなど 飲料…日本酒、ビール、焼酎、ウイスキー、ワイン(アルコール発酵)

### 【発酵食品(穀物類)(調味料)】

- ・納豆 … 大豆を納豆菌(枯れ草菌)で発酵させる。
- ・醤油 … 大豆を麹菌、酵母で発酵させる。
- ・味噌 … 大豆を麹菌、酵母、乳酸菌で発酵させる。
- ・コチュジャン … もち米と唐辛子を麹菌などで発酵させる。
- ・豆板醤 … そら豆と唐辛子を麹菌などで発酵させる。
- ・豆腐餛 … 大豆から作る豆腐を泡盛に漬け、紅麹菌で発酵。
- ・パン(生地 … 小麦をパン酵母で発酵させる)

### 【発酵食品(魚介類)】

- ・鰹節 … カツオを麹カビで発酵させる。
- ・塩辛 … 乳酸菌と原材料そのものが持つ酵素による酸化発酵の相互作用によるもの。
- ・くさや … 発酵した、くさや液に魚を漬け込み干したもの。
- ・飯寿司 … 麹や麦芽を使って魚介類を米とともに発酵した物。
- ・魚醤 … 微生物ではなく、原材料そのものが持つ酵素による酸化発酵。
- ・ウスターソース … リーペリンソースなどは、玉葱などを微生物アンチヨビを原材料そのものが持つ酵素による酸化酵素。
- ・シュールストレミング … にしんを缶詰の中で発酵させたもの。

### 【発酵食品(野菜果実類)】

- ・漬物 … 野菜を乳酸発酵させたもの。
- ・キムチ … 野菜を唐辛子、にんにく、塩辛、塩などとともに乳酸発酵させたもの。
- ・ザーサイ … からし菜の変種を乳酸発酵させ、唐辛子、花椒などで調味したもの。
- ・メンマ … マチクの筍を乳酸発酵させたもの。
- ・ナタデココ … ココナツを発酵させたもの。
- ・黒にんにく … にんにくを加湿、常温発酵させたもの。
- ・タバスコ … 唐辛子を岩塩、穀物酢共存下で発酵させたもの。

### 【発酵食品(酪農類)】

- ・ヨーグルト、チーズ … 牛乳や豆乳を乳酸菌で発酵させたもの。

### 【発酵食品(飲料) (アルコール類)】

- ・日本酒 … 米を麹菌と清酒酵母で発酵。
- ・ワイン … ぶどうをワイン酵母で発酵。
- ・ビール … 大麦の麦芽をビール酵母で発酵。
- ・焼酎・泡盛・ウイスキー・ウォッカ・テキーラ … 発酵酒の蒸留酒。
- ・紅茶(発酵茶) … 微生物ではなく、原材料そのものが持つ酵素による酸化発酵。
- ・烏龍茶(発酵茶) … 同上
- ・醸造酢 … 酒類が酢酸発酵
- ・黒酢 … 米を麹菌の発酵によりアルコールにし、さらに発酵で酢酸にさせたもの。



まごころ、きかせる

# カネク

## カネクはこれからも愛され続ける 製品を作り続けます



### カネク株式会社 札幌支店

〒063-0831 札幌市西区発寒11条3-5-39 TEL011-661-3461

## 中西印刷は、創業103年

魅力的な印刷物、心のこもった製品をお届けするために、これからもお客様のニーズにお応えします。



NAKANISHI PRINTING CO.,LTD.  
**中西印刷株式会社**  
 〒007-0823 札幌市東区東雁来3条1丁目1番34号  
 TEL(011)781-7501 FAX(011)781-7516  
 http://www.nakanishi-printing.co.jp/

道内の特約店 高級料理の必需品 天下の名品

賜 宮内庁御用  
 用途 さしみ・おすし・うなぎ・天つゆ  
 多くのボン酢・鳥料理・カブト焼・中華料理  
 照焼・あらだき・すき焼・煮物・漬物  
**関ヶ原たまり**  
 醸造元 関ヶ原醸造株式会社  
 岐阜県関ヶ原町〇五九四  
 電話 四三一〇〇四五

国分 北海道支社  
 札幌市中央区南一条西三丁目三  
 電話 八八九一三〇一

松 高瀬物産(株)函館店  
 函館市石川町七の二  
 電話 四七二〇〇〇四

小樽市 吉商 店  
 小樽市桶井町七丁目  
 電話 〇八一四四五

札幌市中央区南一条西一丁目三  
 電話 三二一〇五五九

珍味店酒店でお求め下さい

函館支部研修会 2018.8.9

### 知識研修「ノロウイルス検査について」

「学校給食施設監視(立入検査)について」  
講師 荒木英世主査(市立函館保健所生活衛生課食品衛生担当)

### 実技研修「学校給食のために。和食4品」

講師 玉蜀黍と枝豆の混ぜご飯  
講師 鶏親子袱紗焼き・烏賊つみれ汁  
講師 菊池隆大(炭火割烹 菊川花板)

平成30年8月9日(木)午前の部の知識研修は、市営函館競輪場テレシアターにて、午後の実技研修は、調理見学・研究協議として、函館大妻高等学校の調理実習室にて行われました。

市立小・中学校学校給食関係職員44名が参加しました。

知識研修での、ノロウイルス検査、学校給食施設監視については、子供たちの安全な食を守るために、衛生管理の徹底と厳しいチェックが行われて当然なことと感じました。

実技研修の学校給食のための4品では、とても美味しい出汁の取り方を教えていただき、学校給食に活用していきたいと思いました。

うま味が弱いと残食率が多くなるという点、

昆布、鰹節にこだわらず、粉末などを活用しても良いと思います。

天然のもの以外も選択肢としてあっても良いのでは。

平成26年度から実施している和食の日

のメニューは、竜田揚げなどが多くなっているが、今後、和食献立の工夫をした

白飯は、残食が多いので、混ぜご飯の具を工夫することで、子どもたちの残食率の低下に繋がると思いました。

毎年提供している鯨汁について、塩抜きの方法や水煮でおいしく作るコツ、ごぼうのあく抜きなど、教えていただいたポイントを今後取り入れたいと思いました。

給食の調理時間は、当日の午前中で限られているが、栄養士と打ち合わせを行い、2学期以降の調理に役立てたいと思います。

函館市の依頼を受け、三ヶ年計画で実施し、中華料理、洋食料理、今年が、日本料理と大量調理の難しさはあるが、プロから見た、材料の工夫、調理技術などを伝えることができたと思います。

また、学校給食における、色々な制限のある中で、の難しさ、最近の子どもの給食に対する好き嫌いや捉え方を考えることができました。

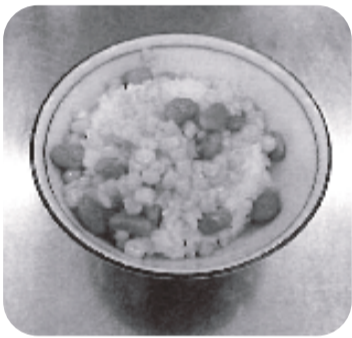


#### 玉蜀黍と枝豆の混ぜご飯(米1合分)

- ・むき枝豆 50g
- ・玉蜀黍 1本分

(A) 醤油、味醂、バター  
玉蜀黍の蒸し汁

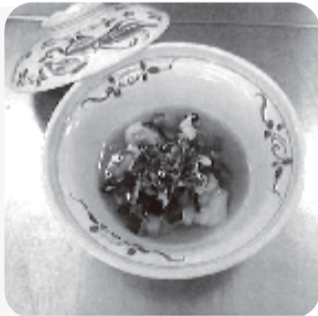
- ①茹でた玉蜀黍を昆布の入った塩水に取る。
- ②バター醤油で焼いてからばらす。
- ③そのまま残り汁に身を絡め、茹でた枝豆も合わせる。  
※ばらした玉蜀黍の芯も一緒に絡めると出汁が出て美味しくなります。
- ④炊きあがったご飯と混ぜて完成。



#### 鱈臙蒸し 彩あんかけ

- ・鱈切り身 80g×10人分
- ・おぼろ昆布適量
- ・人参 50g
- ・茄子 50g
- ・ズッキーニ(2色)50g×2
- ・油 適量
- ・水溶き片栗粉 適量

(A) 出汁 180cc 醤油 15cc  
味醂 15cc 砂糖 10g



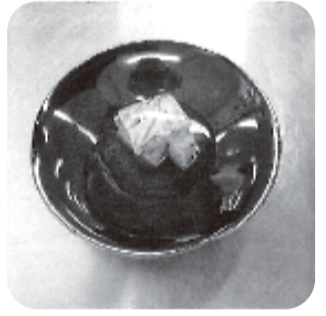
- ①鱈を取り、水洗いした鱈を三枚におろして、1枚約80gづつの切り身にし、0.3%の塩で脱水し、20～30分置いておく。
- ②①を置いている間に、出汁、醤油、味醂、砂糖を合わせ、野菜を小角に切っておく。
- ③①の鱈の水分を拭き取り、おぼろ昆布を巻いて、クッキングシートを敷いたホテルパンに並べて、スチコンで100℃10分
- ④蒸している間に、②で切った野菜を適量の油で焼き色が付くまで炒める。
- ⑤②で合わせた出汁を水溶き片栗粉で餡にする。
- ⑥蒸し上がった鱈を皿に盛り付け④の野菜を添えて⑤の餡をかけて完成。

ホテルパン：スチコンの中で使うトレー スチコン：スチームコンベクションオープン

#### 鶏親子袱紗焼(ホテルパン1枚分)

- ・全卵 12個
- ・鶏細切れ 120g
- ・人参 50g
- ・椎茸 8個
- ・牛蒡 1/2本
- ・三つ葉 1束

(A) 出汁 150cc 醤油 10cc  
味醂 10cc 塩 5g  
(B) 出汁 60cc 醤油 10cc  
砂糖 75g 塩 20g



- ①人参、椎茸、牛蒡を千切りにし、三つ葉は2～3cmのざく切りにする。
- ②バットに鶏細切れと(A)の地を1/3入れて、別のバットに①の野菜と残りの(A)の地を入れる。  
それらをコンビモード160℃8分加熱する。コンビモード：水蒸気+熱風
- ③溶き卵と(B)を混ぜる。
- ④ホテルパンに②の鶏と汁、汁を切った野菜のみを入れて③と合わせてコンビモード150℃12分加熱する。
- ⑤④で加熱したものを切り出して皿に盛り付けて完成。

#### 烏賊つみれ汁(6人前)

- ・いか 2杯
- ・いか下足 2杯分
- ・葱みじん切り 1/4本
- ・卵の素 40g
- ・大和芋 20g
- ・あしらい
- ・ミニトマト 6個
- ・青柚子適量
- ・白髪葱 適量
- ・塩少々

(出汁) 軟水 1800cc 昆布(10cm角) 2枚  
かつおぶし 100g

(A) 出汁、塩、酒、薄口醤油



- ①烏賊の身と耳の皮を剥いてフードプロセッサーで粘りが出るまで回す。
- ②①に、ボイルして刻んだいか下足、葱みじん切り、卵の素、摺り下ろした大和芋を混ぜる。
- ③②を丸にして(A)に落として火を入れる。
- ④灰汁を取り、器に盛り付け、あしらいを添えて完成。



体感する美味しさ、香る。

GF-350 新発売

# 香る粉わさび

日本産原料



オリジナル本わさび香料配合

金印物産株式会社 tel 011-642-1541

札幌支店 中央区北12条西23丁目2番5号SDC北12条ビル5F

今月の一句

卒業児  
餃子山もり  
祝われる

3月はお子さんの卒業で、家族でお祝い、ママ友たちなどでお別れ会などを行う季節。本場の味とサービスマンのおもてなしを、そして、ワイワイできる場の提供を。

北全調俳句部

ここ1年、調理師の世界をテーマとして作成し掲載してきた俳句を改めて掲載いたします。皆さんの心に響く句がありますように。

7月の一句

鹿炙る  
音に添えたる  
あかメロン

11月の一句

鮭や  
麴の花を  
咲かせをり

6月の一句

ブイヨンの煮つま頃や神輿渡御

10月の一句

北海道  
鰯で作る  
夢の味

5月の一句

調理師の  
この手に咲かす  
桜かな

9月の一句

新そばの  
手にホロホロと  
香りけり

4月の一句

菜の花は  
ちよつと辛くて  
大人味

8月の一句

麻婆茄子肌焼く空の青さかな

2月の一句

異国語や  
料理キラキラ  
雪まつり

1月の一句

平成も  
最後のオセチ  
故郷自慢

12月の一句

忘年会  
皿にキラキラ  
キンキの瞳

本年は60周年記念式典!

一般社団法人北海道全調理師会  
「理事長表彰」  
「理事長感謝表彰」について

永年にわたり組織の発展の功労のあった会員を顕彰する「理事長表彰」、「理事長感謝表彰」。表彰規定に基づいて支部より推薦され、毎年5月に開催される「定期総会」時に表彰致します。これを受けることにより、秋の大会での知事表彰(社会貢献賞)に繋がり、また、厚生労働大臣賞表彰にも繋がります。

平成31年度の推薦書提出期日 平成31年4月5日(金)

1. 理事長表彰

- (1) 推薦基準：北全調の会員で、次の各号の一つに該当する者
① 調理業務従事14年以上で、永年組織の発展向上及び調理技術者の育成等に尽力し、食生活の改善向上に貢献した事績が顕著な者。
② 調理業務従事14年以上で、永年調理技術の研鑽及び後進の指導に努め、他の調理師の模範となる者で、非営業者である者

2. 理事長感謝表彰

- (1) 推薦基準
① 会員役職功労者 北全調の会員で、次に該当する者
本会役員(理事、監事)又は「支部長」を努め、その功績が特に顕著であつて、退任後、本会役員(理事、監事)または「支部長」の職にない者
② 会員外功労者 会員外で、本会組織の発展向上に協力し、その功績が特に顕著である個人又は団体で「支部長」の推薦があつた者。ただし、指導監督の立場(行政機関等)にある個人及び団体は除く
(2) 推薦枠
① 会員役職功労者 該当する者全員
② 会員外功労者 北海道全調理師会「支部」において1名

該当者は全員表彰いたします。ぜひ、積極的なご推薦を!

3. 表彰等の時期

本会定期総会において行う

今、話題の俳句。ぜひ、俳句をお寄せ下さい。テーマは自由。仕事のことでも、ふと感じた日常の中からもOKです。年間を通して優秀者には、プリントしてフレームに入れてプレゼント致します。

ファックスでもメールでも受付致します。
hokuzentyou-kouhou@chorus.ocn.ne.jp
広報担当 佐々木まで

編集後記

最近問題になっているバカッターによる飲食店での悪行動画のネット投稿。やはり、しっかりとした調理師による調理現場の管理が必要とされるのは、調理師の配置を積極的にノとしたいと思います。

俳句とは、季語を入れた五・七五音の短い詩です。

北全調「会員バッジ」申し込み承ります。



会員のバッジは、各支部へお申込みを。お問い合わせは北全調事務局まで。1個800円

第7回 日本料理コンペティション 作品募集
食の華やき
JAPANESE CULINARY COMPETITION
開催期間 2019年2月~2020年3月
エントリー締切り 2019年5月31日

第7回日本料理コンペティション作品募集
テーマ「食の華やき」
詳細はホームページにてご確認を
調理師免許の取得者で5年以上の料理人。国内6ヶ所、韓国、北米、欧州、香港などで予選大会。北海道は札幌(8月2日)。予選大会優勝者5万円。京都決勝優勝者には100万円。

エントリー締切り 5/31

https://culinary-academy.jp/jpn/compe/outline/