ヨシナカ新聞

1月号
発行所
㈱北陸ヨシナカ
東京営業所
TEL:03-3555-0796

冷凍食品

予想以上に進化して美味しくなっており、新商品も次々と生まれている冷凍食品。お弁当のおかず、そして日々の食事にも充分使える冷凍食品の魅力、そして美味しく食べるコツを紹介させて頂きます。

冷凍食品のメリットはレンジでチンしてすぐに食べられること、そして長く保存出来ることです。味もレストランと遜色のない味を楽しむ事が出来ます。実際にファミリーレストランやコーヒーショップのパスタは冷凍食品（業務用）を使用しているそうです。

一般家庭用の冷凍食品の人気ランキング。揚げ物を抜いて一昨年売り上げ一位になったのは冷凍うどん。茹でたての状態で瞬間に凍らせるので解凍すればその状態のうどんが蘇ります。

そして二位はコロッケ、三位はハンバーグ。種類が多く、弁当のおかずは勿論のことメインディッシュでも充分使えるレベルに達しているそうです。朝そのまま弁当箱に入れれば自然解凍されてお昼に食べ頃のコロッケが味わえます。

それでは、冷凍食品を美味しく食べるコツは何でしょうか。まず、野菜、枝豆や魚等の流水解凍は袋のまま行うこと。取り出して流水解凍するとうまみ成分が出て行ってしまいます（野菜等は「ランチング」と言って酵素が分解しないようその場で凍らせているので、取れたて時の栄養をそのまま閉じこめています）。

そして、レンジに入れる前に解凍しないこと。解凍してからだと旨み成分が逃げてしまいます。また、衣がついている揚げ物は凍ったまま揚げる。箸でかき混ぜたりせずにじっと待ちましょう。解凍してから揚げると柔らかくなったり衣が剥がれてしまいます。

冷凍食品の４つの定義は以下の通りです。

①料理の為の下ごしらえが出来ている。

②急速冷凍されている（食材の細胞が壊れておらず、旨み成分を閉じこめている）。

③適切にパッケージに包装されている。

④マイナス18℃以下に保存されている。

以上、冷凍食品は便利で美味しいだけでなく、調理に時間がかからないので、時間と心の余裕を与えてくれますので、日々の食事に上手く取り入れるのも一考かもしれません。また、『冷食ONLINE』というウエブサイトがあり、わかりやすく説明されていますので、もし宜しければご参考下さい。

ステンレス豆知識

ＳＵＳ３１０Ｓ

オーステナイト系ステンレスの鋼種で、クロムとニッケルの含有量を増やして耐熱性、耐酸化性を向上させたステンレスです。25Cr-20Niと呼ばれます。最後についている「S」は固溶化熱処理(solution)を意味しています。燃焼装置部品、ボイラー、航空機部品などに使用され、特に耐熱鋼として多く使われています。

SUS310の様な高Ni＆Crの合金は切削抵抗が大きい為、切削加工等では刃物の損傷も激しくなるので、切削速度を落とす等の配慮が必要になります。SUS304、SUS316、SUS310SのCrとNiの含有量の違いは以下の通りです。SUS310SのCrとNiの含有量が非常に多い事がわかります。

SUS304…18Cr-8Ni

SUS316…17Cr-12Ni-Mo

（耐酸性、耐食性、対孔食性　向上）

SUS310S…25Cr-20Ni

（耐酸性、耐熱性　向上）

K社員のエレクトーン奮戦記

Ｏ先生の大河ドラマのデモ演奏を聴いて、すっかりエレクトーンの魅力にはまってしまった私はある曲を演奏してみたい気持ちにかられました。その曲とはＮＨＫ総合で昭和38年10月7日から昭和57年3月10日まで放送された『新日本紀行』というテレビ番組のテーマ曲。日本各地の風土記から人間の記録を中心とした紀行ドキュメント番組でしたが、私が幼かった頃、殆どテレビを観なかった祖母が唯一観ていた番組で、祖母の横で私も観ていたのですが、田舎の風景に人達が関わっていく映像に、何でこんな番組が面白いのだろうと不思議で仕方ありませんでした。

しかし平成15年にＮＨＫがテレビ放送開始から50周年を記念する番組で、千葉少年少女オーケストラが演奏した『新日本紀行』のテーマ曲を聴いて、演奏のレベルの高さに驚いたのと同時に当時の思い出が蘇り、曲の素晴らしさに感動したのでした。

二日酔い防止に効く食べ物

年末年始はお酒を飲む機会も多いと思いますので、二日酔いに効く食べ物を紹介させて頂きます。

脂肪分を食べると血中アルコール濃度のピーク時間を遅らせると同時に血中アルコール濃度そのものの低下にも効果があるそうです。レーズンバター、ピーナッツ等をおつまみにするのは理にかなっています。

また、良質のタンパク質は肝機能を正常に保つ働きがあります。焼き鳥、枝豆、冷奴、カツオなどがよいおつまみとなります。

そして、優れているのがチーズ。良質のたんぱく質が含まれているので、肝臓の働きを助け、二日酔いの原因となるアセトアルデヒドを分解してくれますので、飲む前のチーズは胃への負担を軽くしてくれます。

また、レバーには強肝剤としての働きがあり、アミノ酸の一種メチオニンが酔いの進行を妨げ、アルコール飲料の害から肝臓を守ってくれます。