

Q:

給食ではもやしをよく利用しています。昨年台風で野菜が高騰した時に、もやしの量を増やしてかさを出すようにしました。しかし、かさが思ったより出ずに困ったことがありました。どこに問題があったのでしょうか。

また、もやしは細菌が多いと聞きます。流水で3回洗っていますが、この方法でよいのでしょうか?



たなか のぶこ
田中 延子

京都府立大学京都和食文化研究センター & 淑徳大学看護栄養学部、東京家政学院大学 客員教授
株式会社オフィス田中 代表取締役

北海道出身 管理栄養士

平成15年栄養教諭制度創設のための文部科学省中央教育審議会「食に関する指導体制の整備について」の専門委員として栄養教諭制度の創設に携わる。

栄養教諭制度がスタートした平成17年4月に文部科学省学校給食調査官に就任し、栄養教諭制度の推進及び学校給食衛生管理マニュアル7冊の作成等、学校給食の普及・充実に努める。

現在は、栄養教諭を目指す学生の指導と日本の学校給食制度を海外に紹介する活動を展開している。

A:

もやしのかさと、しゃきしゃき感を出すためには、水からゆでることをおすすめします。科学的根拠は明らかではありませんが、文科省が作成した「調理場における衛生管理&調理技術マニュアル」(32頁)のもやしの食味テストにおいて、15人中13人が水からゆでたもやしのほうがしゃきしゃき感があると答えています。私もかつて24,000食の共同調理場に勤務していましたが、ゆで上がりがしっかりしているので、水からゆでていました。

また、もやしの細菌数に関しては、厚労省が実施した平成25~27年度の「食品の食中毒菌汚染実態調査」結果において、322検体中151検体(46.9%)から大腸菌が検出されています。

洗浄によって有害微生物を完全に除去することは難しいですから、下処理室で3回流水洗浄した後、調理室において加熱することで、残っている有害微生物を死滅させます。洗浄する際に、シンクのオーバーフロー部にもやしがかかり、もやしや洗浄水があふれ出ることがありますので、シンクの中にたらいやザルを入れ、その中で水の循環をよくして洗浄することで、より確実に床を濡らさない洗浄が可能になります。

野菜を洗浄する際は汚染度の低いものから先に洗浄しますが、やむを得ず汚染度の高い食品を先に洗浄しなければならない場合は、シンクを洗剤で洗って、よくすすいでから、他の食品を洗浄しましょう。

もやしは安くて頼りになる有難い食品ですから、衛生的な取扱いに留意して、おいしく調理したいものです。

おすすめ商品

解凍するだけ 簡単調理!

スノーマン
ひよこ豆のペースト(フムス)

- 荷姿:300g/8袋
- 賞味期限:冷凍1年



ペーストをお好みの 味付けに!

ほしえぬ
ガルバンゾ
(ペーストタイプ)

- 荷姿:1kg/6袋
- 賞味期限:常温1年



すりつぶす工程から 手作り!

ほしえぬ
ガルバンゾ

- 荷姿:1kg/6袋
- 賞味期限:常温1年

キューピーからトレンド情報をお届けします

トレンドニュース 04 Trend News



話題の豆料理

フムス Hummus



what's Hummus?

「フムス」とは?

炊きあげたひよこ豆(ガルバンゾ)に、にんにく、練りごま、オリーブオイル、レモン汁を加えてすりつぶし、塩で調味したペースト状の料理。中東、ギリシャ、トルコ等の広い地域の伝統的な料理で、ピタパン等のさっぱりしたパンにつけて食されます。最近ではその栄養価とおいしさが話題となり、欧米でもサンドイッチやディップとして人気急上昇中です。

食育 掲示 板

からだの調子をととのえる 野菜たち



野菜には、からだの調子をととのえる栄養素がたくさん入っています。ビタミンは、病気を予防してくれたり、体の成長を助けてくれたりします。食物繊維は、おなかの調子をととのえてくれ、食べるとうんちがよく出ます。

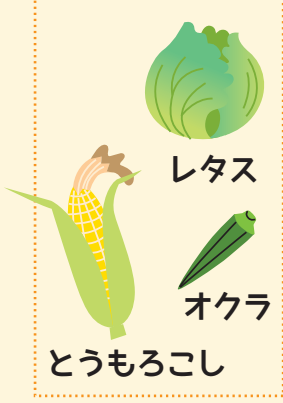
冬野菜



オールシーズン野菜



夏野菜



秋野菜



春野菜



もっとたくさん野菜を食べましょう！

食育掲示板はコピーしたりダウンロードしたりできますので、掲示物としてもご利用ください。
学校食事研究会のホームページよりダウンロードできます。 <http://www.gakkounosyokuji.com/>

おすすめメニュー

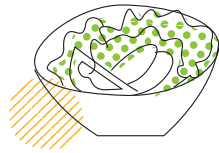
彩り野菜と フムスティップ



フムスと アボカドのサラダ

パンや野菜と相性抜群！
 豆メニューのバリエーションに
 おすすめです。

給食 昔ばなし 第四回



サラダを見直す

子どもの野菜離れがよく言われるようになってきつつあるとき、子どものサラダをもう一度考えてみる必要がありそうなのである。

2年前の調査では、便秘気味の子が男子で20%、女子でなんと61%にも達している。子どものおなかの健康を考えると、野菜類をもっと摂取させなければならぬのではないだろうか。せっかく野菜を生で食べることを覚えたい子どもたちがサラダ嫌いになることについて、学校給食で野菜を考えているサイドとしても、何とかしなければと思うわけである。

今、各地のサラダ調理現場をみると、サラダが子どもにも好評なところの調理

は、それなりに調理への細かい配慮がなされている。水切りしておいた素材を配送車が出発する直前に一斉に和えるとか、水切りの工夫、そして野菜から出る水分を処理するためのきめ細かな工夫の数々を実施している調理場では、サラダを好きになる子が多いようであった。また、そういう地域の栄養士さんは、米飯給食にあったサラダメニューやデザートサラダの開発に熱心であった。そして、栄養士さんを中心に調理員さんと歯車がよくかみ合っており、「子どもの健康に留意した、魅力的なサラダ作り」に精進している姿をいくつも目にした。

サラダは食卓の芸術でもある。美的感覚を養うのに良い場である。サラダは新しい味を日本にもたらした。野菜は煮て食べるものと考えていた日本人の目を覚ませたものでもある。だから、栄養的にしっかりしたものにして食べたい。

月刊『学校の食事』昭和57年10月号より
 ※現在では「学校給食衛生管理基準」において、野菜類の使用について、原則として加熱調理することとなっています。