

# ランチライフ

No.120

給食の現場から



管理栄養士 久保 直子

## 大量調理の給食センターから 子どもたちのすこやかな成長を願う

### 国立市学校給食センター

東京都国立市では、1968年に第一学校給食センターが操業を開始し、センター方式による完全給食が実施されました。その後、1976年に第二学校給食センターを設置。現在は第一で小学生、第二で中学生の給食を提供しています。今回は、第一給食センターに所属する久保直子先生にお話をうかがいました。



国立市学校給食センター

■給食数：約4,900食/日(小学校3,450食・中学校1,450食)  
■所長：1名 ■管理栄養士：3名 ■栄養士：2名 ■調理員38名  
■事務職員：5名 ■配膳員：29名

### センター方式での充実した給食と食育

まず、給食センターの業務全般についてお教えください。第一給食センターでは小学校八校分、第二センターでは中学校三校分の給食を提供しています。合わせて五千食近くを短時間で作るため、毎日の作業確認は必須事項です。朝八時に栄養士と調理員全員が集合してその日の作業内容打ち合わせ、作業が終了した後も再度集まって振り返りと翌日の確認を行っています。



調理場の様子(第二学校給食センター)

私は第一給食センターの担当のため、主に小学校の給食の献立を作成しています。献立作成で特に意識されていることはありませんが、栄養のバランスはもちろん、喫食者が子どもですので喫食率の向上、そして食育の推進です。

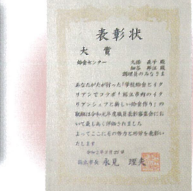
喫食率を高めるためにも、なるべく子どもたちの嗜好に合った献立を提供したいのですが、それだけでは栄養バランスが偏りがちに。ですから「苦手な食材」を克服するようなメニューも考えます。苦手な食材の代表的なものはピーマンやゴーヤなどの味にくせのある野菜、なすやきのこのような食感の野菜で、たとえばピーマンは「細かく刻む」、なすは小さく切り、麻婆なすのような「しっかりと味つけの料理」にする。そのような食べためらうための工夫を、試行錯誤しながら続けています。

地元で収穫される新鮮な野菜も積極的に活用します。冬なら、このあたりでとれるのは大根やねぎ、里芋など。それらが近くでとれたものなんだよと「献立メモ」をおして伝えることで、少しでも興味を持って食べてもらえると考えています。

### 昨年提供した食育推進のための献立の例



**北海道の郷土料理**  
●昆布ご飯 ●石狩鍋  
●コーンコロッケ  
●牛乳プリン ●牛乳  
(その他国立市、兵庫、沖縄、宮城、高知、秋田、鹿児島、福岡の料理なども提供)



**イタリアンシェフとのコラボ給食**  
●ソフト麺 ●ブロッコリー  
●パナソース ●ポルペッティ  
●チャンボッタ ●牛乳

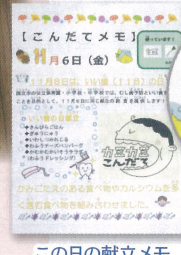
国立市のイタリア料理店と共同で提供した給食。国立市の職員表彰制度で大賞を獲得しました。

### 当日の献立(小学校)

この日は11月8日(いいは)に合わせて「いい歯の日献立」  
●きんぴらご飯 ●いわしのつみれ汁 ●牛乳  
●和風チーズハンバーグ ●かむかむ海藻サラダ



…ご飯にはごぼうが、ハンバーグにはれんこんが入っているなど噛み応え十分。いわしのつみれは骨まで使ってカルシウムもたっぷりです。



この日の献立メモ

食育に関して詳しくお教えください。国立市では、定期的に市の管理栄養士、栄養士が一堂に会して、「栄養連絡会議」を実施しています。そこでは、市民に向けた食育推進のための話し合いが行われ、小・中学校で提供する食育に特化した献立内容も話し合われます。今日の「いい歯の日献立」も、栄養連絡会議が国立市で一斉に実施しているもの。さらに、食育は広く文化的な意味も含みますので、「日本の郷土料理」や「世界の料理」を提供する

こともあります。その他、毎月の行事や記念日に合わせた献立を頻りに提供しています。**家庭での食事も意識した給食への想い**  
「児童や生徒、保護者とはどのようにコンタクトをとられていますか。」  
毎日各校の給食に「記録簿」を添え、食缶とともに回収しています。これは、給食の内容を伝えるとともに、教室からの感想、意見を伝えるための媒体。そこに記された内容は、残菜率と合わせてデータ化してその後の給食作りに活用しています。  
定期的な給食見学や、保護者試食会も実施しています。見学では、小学校の一年・二年生が、二時間くらい使って、調理風景を見たり、栄養士の話を聞いたり。試食会では文字どおり、保護者の方に子どもたちの給食を食べていただき、給食センターにおける献立の意図を説明しています。喫食後に栄養や家庭での食事作り、給食レシビの解説などもしています。が、最近ではいわゆる中食の「選び方」や「組み合わせ」のお話をする人が多いですね。  
「久保先生の今後の目標などをお教えください。」  
センター方式では難しい面もありますが、本当はハンバーグなども手でこねて作りたいし、食材は一つひとつ手で切りたいんです。今後、施設や設備が改善される予定ですので、少しでも「手作り」の要素を取り入れていきたいと思っています。手作りは味つけも材料も自分で決められ、家庭の素朴なおいしさを楽しめやすからね。日々の大量調理に対応しつつも、子どもたちのすこやかな成長を願う、そのような想いを忘れずに取り組んでいきたいと考えています。



左から、横山管理栄養士、山本栄養士と、土方 勇所長、久保 直子管理栄養士。



## 名古屋コーチンの 照り焼き



**栄養価**  
エネルギー 142kcal  
たんぱく質 10.0g  
脂質 8.4g

名古屋コーチンは愛知県の地鶏です。一般の鶏と比べて約3倍のエサと飼育期間がかかりますが、肉質は弾力と歯ごたえがあり、コクのある旨味があります。今回は、児童と生徒に人気のある照り焼きにしました。

**材料・分量**  
名古屋コーチン 60g  
しょうゆ 4.8g  
砂糖 3.6g  
みりん 1.4g  
ばれいしょでんぶん 0.7g  
水 5.8g

**作り方**  
①しょうゆ、砂糖、みりんを加熱し、水で溶いたばれいしょでんぶんを加えたれを作る。  
②名古屋コーチンを焼く。  
③②に①のたれをかけて、できあがり。

**献立例**  
●ご飯  
●けんちん汁  
●名古屋コーチンの照り焼き  
●小松菜のおかか和え  
●牛乳  
●ソファール元気ヨーグルト



### 愛知県 知多市



知多市立八幡給食センター  
栄養教諭・事務職員  
他調理スタッフの皆さま

## 駿河和え



**栄養価**  
エネルギー 138kcal  
たんぱく質 2.7g  
脂質 11.7g

富士市は、北は富士山、南は駿河湾に囲まれています。その駿河湾で水揚げされる桜えびは風味も香りも豊かで、少し加えることで減塩にもつながります。また、カルシウムや食物繊維も豊富な食材です。

**材料・分量**  
キャベツ 50g  
干しひじき 3g  
桜えび(素干し) 2g  
だし汁 2g  
砂糖 2g  
濃口しょうゆ 2g  
マヨネーズ 15g  
濃口しょうゆ 1g

**作り方**  
①キャベツは1cm幅に切り、さっとゆでておく。  
②ひじきはたっぷりの水でもどし、ざるにあげて水分をきる。  
③ひじきと桜えびをAの調味料に入れ、煮汁が少なくなるまで煮含め、冷えるまで残った煮汁を吸わせる。  
④③の粗熱が取れたら、一度ざるにあげ、キャベツ、マヨネーズを加え混ぜ合わせる。  
⑤最後にしょうゆで味を調える。

**献立例**  
●ご飯 ●ハンバーグ ●玉ねぎソテー ●フライドポテト  
●駿河和え ●かぶ炒め ●キウイフルーツ  
●ジョア 1日分のカルシウム & ビタミンD ストロベリー



### 静岡県 富士市



富士市立中央病院  
(給食運営受託会社)  
日本ゼネラルフード株式会社  
富士市立中央病院店  
店長 鈴木 啓司(後列左)  
管理栄養士 大石 真紀(前列右)  
栄養士 浅井 雅代(前列左)  
チーフ 杉山 裕太郎(後列右)

## かぼちゃプリン



**栄養価**  
エネルギー 189kcal  
たんぱく質 3.0g  
脂質 11.2g  
カルシウム 41mg  
食塩相当量 0.1g

ホイップクリームとチョコチップでオバケを描けば、ハロウィーンにぴったりのスイーツになります。かぼちゃが苦手な子どもでも喜んで食べられて、栄養満点です。

**材料・分量**  
かぼちゃペースト 15g  
牛乳 15g  
生クリーム 5g  
液卵 15g  
上白糖(生地用) 10g  
上白糖(カラメル用) 5g  
ホイップクリーム 15g  
チョコチップ 1g

**作り方**  
①小鍋で上白糖(カラメル用)を熱し、カラメルを作る。  
②大鍋で牛乳を人肌温め上白糖(生地用)を溶かす。  
③②にかぼちゃペースト、生クリーム、液卵を加え、よく混ぜる。  
④耐熱カップに①を敷き、③を静かに注ぐ。  
⑤スチームコンベクションオープンで100%・85度に設定して30分加熱する。  
⑥粗熱が取れたらホイップクリームとチョコチップを飾り完成!

**献立例**  
●ソフト麺  
●ミートソース  
●ツナサラダ  
●かぼちゃプリン  
●ジョア 1日分のカルシウム&ビタミンD プレーン



### 長野県 塩尻市



塩尻市立丘中学校  
管理栄養士 大沢 貴将(前列中央)  
給食調理員 上條 昭子(前列右)  
給食調理員 村田 友美(前列左)  
給食調理員 古畑 久子(後列右端)  
給食調理員 角田 亜紀子(後列中右)  
給食調理員 矢野 美晴(後列中左)  
給食調理員 福重 久美子(後列左端)

## 私の

# LUNCH LIFE

## おすすめの一品



### しろいし うーめん 白石温麺



**栄養価**  
エネルギー 241kcal  
たんぱく質 8.2g  
脂質 0.6g

白石温麺は宮城県の特産品です。通常のそうめんより短いため食べやすく、麺を延ばす際の油を使用していません。消化にやさしい料理のため、「食べやすく、すぐ食べ終わっちゃったよ」「味も量もちょうどいいね」と、お客さまに好評でした。

**材料・分量**  
白石温麺 50g  
しめじ 10g  
ほうれん草 10g  
油揚げ 10g  
花形にんじん 5g  
だし汁 300g  
しょうゆ 6g  
みりん 6g  
塩 0.1g

**作り方**  
①鍋にだし汁としょうゆ、みりん、塩を入れて火にかけ、煮立ったら、しめじ、ほうれん草、花形にんじんを加えて軽く煮る。  
②白石温麺はお湯で3~4分ゆで、ザルにあげて水洗いし水けをきっておく。  
③②を①に入れ、ひと煮立ちしたら器に盛る。  
④油抜きした油揚げを盛りつける。

白石温麺は、胃腸が弱い親のために、息子が油を使わず消化にいい麺を作ったのがきっかけといわれています。温麺の「温」は、みちのくの人の思いやりという意味もあるそうです。



**献立例**  
●白石温麺  
●かぼちゃのそぼろ煮  
●笹かまぼこ  
●ジョア カルシウム & ビタミンD プレーン (80ml)

### 宮城県 仙台市



介護付有料老人ホーム・介護老人保健施設  
オー・ド・エクラ  
主任・管理栄養士 齋藤 愛里奈(左)  
管理栄養士 久保 綾乃(中央)  
管理栄養士 鈴木 佳央里(右)

## 鮭のポン酢あんかけ



**栄養価**  
エネルギー 97kcal  
たんぱく質 14.1g  
脂質 2.5g  
ビタミンC 33mg

子どもたちの食事風景では、①調味料を使い過ぎる ②魚、野菜、きのこを食べないといった傾向が見られます。そんな課題をクリアするため日々献立に奮闘して生まれた一品。ポン酢あんけで塩分を控え、苦手食材は小さめにカットして作戦成功☆

**材料・分量**  
鮭 60g  
赤ピーマン 10g  
黄ピーマン 10g  
しいたけ 10g  
水 20g  
だしの素 0.25g  
ポン酢しょうゆ 5g  
砂糖 1g  
片栗粉 0.5g  
水 適量

**作り方**  
①鮭を焼く。(当院では20gの切り身を年齢に分けて個数で盛りつけています)  
②食材を小さめの角切りにして下ゆでする。  
③②に火が通ったら調味料で味つけし、水溶き片栗粉でとろみをつける。

栄養価・材料・分量は1人当たりの値として換算しています。



### 北海道 旭川市



社会福祉法人 児童養護施設  
旭川育児院  
係長兼栄養士 小長谷 めぐ美(前列左)  
他調理スタッフ一同



**献立例**  
●ご飯  
●味噌汁  
●鮭のポン酢あんかけ  
●れんごんのマヨわさ  
●フルーツ青汁



# 野菜のプロが教える！ 内田悟のやさい塾 in Lunch Life

第4回

## 旬の「キャベツ」をおいしく使い切るコツ

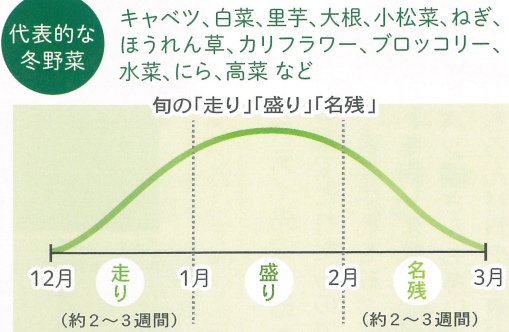
キャベツの原産地は地中海沿岸。そのため、冷涼な気候が生育に適しており、日本での旬は「冬」となります。日頃、さまざまな料理に活躍する野菜ですが、部位と繊維を意識して調理することで、素材本来の味わいがいっそう引き出されます。

### 冬野菜の特徴は？

冬の野菜は、寒さで凍らないように身を守るため「糖度」を上げています。糖分は、冷えた人の体を温めるために欠かせない成分。また「ビタミン類」も豊富なため、私たちが冬をすこやかに過ごすためのサポートをしてくれるのです。

### 走り・名残のキャベツの違い

走り：水分が多くやわらかい。さわやかで、さっぱりとした甘み。  
名残：水分量が少なくなり、繊維が形成される。甘み、香りが増す。



## キャベツのおすすめ調理法 料理によって適した部位と切り方があります。

### キャベツの選び方

#### 良品の特徴



- ①葉脈が左右対称で、間隔が均一
- ②芯が小さく(500円玉サイズ)中心にある  
成長に必要な栄養と水分を送り届ける芯は、野菜にとって大切な部分
- ③外葉は緑が淡い色のもの。葉先が紫のものは甘みを増している  
葉緑素が抜けてポリフェノールができるため
- ④ずしりと重くしっかりと巻いており、葉先に隙間がないもの

#### 保存方法

他の野菜と同様に、太陽光と空気に触れないことが大事。

キッチンペーパー、または新聞紙にくるみ、さらにビニール袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。

キャベツは、一玉に多彩な味わいがひしめきあっています。部位ごとに適した料理があり、切り方によって味わいがさらによくなります。

<p>●外側(外側から5~6枚目)…おすすめの調理法:炒める</p> <p><b>特徴</b> 葉が厚く繊維が太い。アクが強く、青くささやほろ苦さがあります。</p> <p><b>切り方</b> 葉脈と葉脈の間を切る 太い葉脈と葉脈の間を繊維に沿って縦に引切りにします。 →アクが出にくくなり、甘みが増します。</p> <p><b>おすすめの料理</b> 炒め物 …ホイコーロー、 チャンプルーなどの炒める料理</p>	
<p>●内側(「外側」からさらに5~6枚)…おすすめの調理法:ゆでる、煮る、炒める</p> <p><b>特徴</b> 葉がやわらかくクセがなく、もっとも使い道の多い部分。</p> <p><b>切り方</b> 手でちぎる 葉脈の間をちぎり、その後、葉脈を断ってちぎります。 →食感がよくなり、やわらかさを楽しめます。</p> <p><b>おすすめの料理</b> 温サラダ ロールキャベツ 炒め物 ザワークラウト</p>	
<p>●中心(「内側」のさらに内側・芯以外部分)…おすすめの調理法:生、炒める</p> <p><b>特徴</b> 葉が薄く繊維が細い。甘みがあって幅広い使い道。</p> <p><b>切り方</b> 繊維を断ってせん切りにする 葉脈に沿って切ったあと、向きを変えて繊維を断つように切ります。→食感がやわらかく食べやすくなります。</p> <p><b>おすすめの料理</b> 生サラダ コールスロー 炒め物</p>	
<p>●芯…おすすめの調理法:生、ゆでる、炒める</p> <p><b>特徴</b> 堅い部分ですが、強い甘みやコクがあります。</p> <p><b>切り方</b> そぎ切りにして断面を増やす 堅い芯は包丁の刃先でそぎ切りにして断面を増やします。 →火通りがよくなり、味も入りやすくなります。</p> <p><b>おすすめの料理</b> スープ・煮込み料理 炒め物 温サラダ</p>	

### Pick up!

#### キャベツと相性のよい野菜

アブラナ科、ユリ科の野菜との組み合わせをおすすめします。 カリフラワー 大根 玉ねぎ にんにく

## Profile

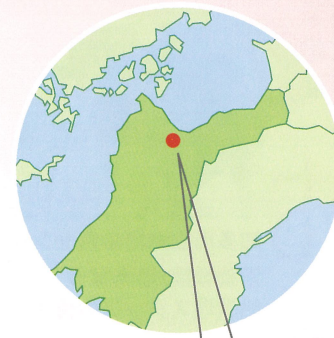
内田 悟  
(うちだ さとる)

1955年、北海道三笠市生まれ。築地御厨(つきじみくりや)店主。フランス料理店での修行中に野菜への関心を深め、26歳から青果納品業の道に。2005年、東京都中央区にレストラン専門青果店「築地御厨」を創業。2007年からは、本業のかたわら、一般消費者を対象に無料の「やさい塾」を開講。野菜の達人として、テレビ、雑誌のほか各地の講演会、イベントなどで活躍中。著書に、『築地御厨の野菜仕事』(主婦の友社)、『築地のプロ直伝 野菜のメキキ 果物のメキキ』(NHK出版)、『子どもと大人のやさしい本』(芸文社)など。2018年5月よりJAL機内誌「SKYWORD」にて、コラム「旬を味わう、野菜市場」を連載中。



# 食材紀行 おすすめの一品

## 愛媛県 西条市 石鎚黒茶



愛媛県東部に位置する西条市は、南は西日本最高峰の「石鎚山」、北は瀬戸内海に囲まれています。多種多様な農作物の一大産地であるとともに、水産業も盛んに行われています。



石鎚黒茶は、独特の香りと酸味のあるさっぱりとしたお茶で、緑茶や紅茶に比べてカフェインやタンニンが少ないのが特徴。近年では、その加工品も開発されています。

西条市立西条小学校  
栄養教諭  
武方 美由紀



### 石鎚黒茶のかき揚げ

レシピ考案者：西条市栄養教員部会

食文化の継承や地場産物の活用を目的に考案した一品で、西条産の里芋や愛宕柿の干し柿も使われています。里芋のホクホクした食感や干し柿の甘みとともに、石鎚黒茶の風味が味わえます。



- 材料・分量(1人分)
- 石鎚黒茶 0.5g
  - えび(むき身) 10g
  - 里芋 20g
  - にんじん 8g
  - 玉ねぎ 20g
  - ごぼう 5g
  - 干し柿 5g
  - 枝豆(むき身) 5g
  - 小麦粉 10g
  - 卵 8g
  - 塩 0.2g
  - 揚げ油 適量

#### 作り方

- ①石鎚黒茶は手でもんで5mm角くらいにくだく。
- ②里芋は拍子切り、干し柿は種を取って細切り、にんじん、玉ねぎ、ごぼうは同じ大きさのせん切りにする。
- ③小麦粉、卵、塩と適量の水(分量外)で衣を作り、①②とえび(むき身)、枝豆(むき身)を加えて混ぜ、油で揚げる。

#### 栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質
150kcal	5.2g	7.4g

霊峰 石鎚山に育まれた伝統の後発酵茶  
石鎚黒茶は、西日本最高峰の石鎚山の麓、小松町石鎚地区に古くから伝わるお茶です。四国霊場を開いた「空海」が中国から日本に伝えたと言われ、後に「石鎚黒茶」と呼ばれるようになりました。  
緑茶は不発酵茶、紅茶は発酵茶ですが、石鎚黒茶は摘んだ茶葉を加熱した後、二段発酵を行う「後発酵茶」です。代表的な後発酵茶に中国のプーアル茶がありますが、日本には石鎚黒茶を含めて図のように4種類しかありません。  
二〇一八年三月には、石鎚黒茶を含む四国三大発酵茶の製茶技術が「記録作成等の措置を講ずべき無形の民俗文化財」に選定されました。「まほろし」とも形容された石鎚黒茶は、後世に残すべき日本の大切な食文化の一つです。

日本に四つしかない貴重な後発酵茶  
石鎚黒茶(西条市)  
バタバタ茶(富山県)  
四国三大発酵茶  
阿波晩茶(徳島県)  
暮石茶(高知県)  
引用元「広報さいじょう2018.10」



#### 献立例

- ご飯 ●根菜汁 ●石鎚黒茶のかき揚げ
- ごま和え ●牛乳 ●ソファール元気ヨーグルト

## わたしが選んだ 西条市のイチオシ!

### ヴィル ナタール Ville natale



店名の「Ville natale」はフランス語で「故郷」という意味です。西条のおいしい水で育った野菜、旬の魚など、地元の新鮮な食材を活かした料理を月替わりのメニューで味わうことができるレストランです。



### ひなのやのポン菓子(西条市・松山市)



愛媛県東予地方には、福分けと「ママに元気に暮らしてほしい」という親心を込め、ポン菓子を結婚式の引き菓子にする風習があります。「ひなのや」には、愛媛ならではの柑橘や穀物を使ったポン菓子もあります。



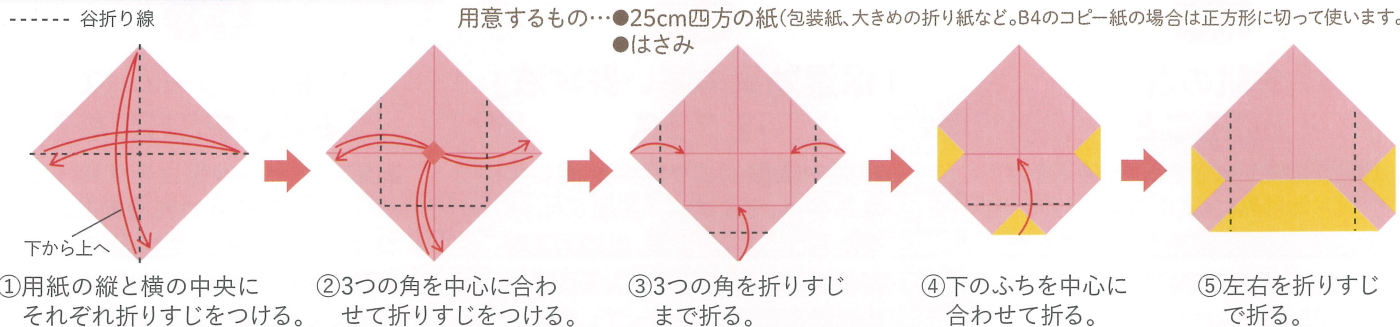
### 第12回 ● 簡単・便利なマスク入れ

食事の際に外すと置き場所に困る、マスク。手軽に持ち歩ける「マスク入れ」があると便利です。身近にある紙を数回折るだけで、簡単に作れますよ。

#### 「封筒折り」のマスク入れ

正方形の紙を数回折るだけでできるマスク入れ。封筒としても使える便利な折り方です。メッセージカードを入れてお渡ししても喜ばれます。

用意するもの…●25cm四方の紙(包装紙、大きめの折り紙など。B4のコピー紙の場合は正方形に切って使います。) ●はさみ



#### 作品例

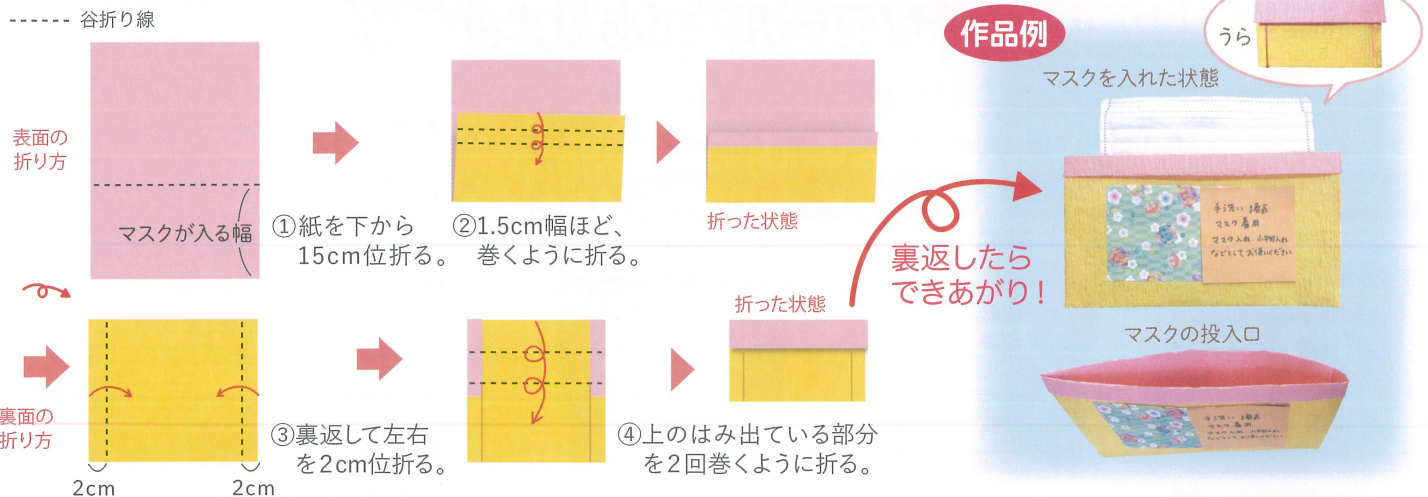


「薄い紙」「柔らかい紙」を使用したほうが、きれいに折ることができます。

#### 「財布折り」のマスク入れ

B4のコピー紙でもできる簡単なマスク入れ。「長財布」を作る要領で折ります。

用意するもの…●25cm×35cm大の紙(B4、八切りなど) ●はさみ



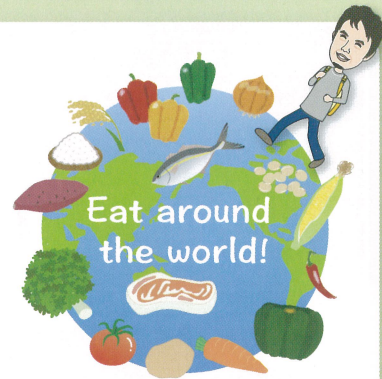
Profile  
いしかわ☆まりこ

千葉県生まれの造形作家。おもちゃメーカーにて開発・デザインを担当後、映像制作会社で幼児向けビデオの制作や、NHK「つくってあそぼ」の造形スタッフを務める。現在はEテレ「ノージーのひらめき工房」の工作の監修(アイデア、制作)を担当。工作、折り紙、立体イラスト、人形など、さまざまなジャンルで作品を発表している。親子向けや指導者向けのワークショップも開催中。著書:『世界一かわいくてかんたん! 切り紙、はじめました。』(永岡書店)、『コウペンちゃんお届けのメモ折り紙』(KADOKAWA)、『作るのが楽しくなるクラフトBOOK』(日東書院)、『親子で遊べる! カンタン&かわいい女の子のおりがみ』(ナツメ社)、『ラクラク! かわいい! 女の子自由工作BOOK』(主婦と生活社)など多数。

## コウケンテツの 地球食べ歩き

### 第6回 文化の交差点、トルコに根づくトマトの調味料

欧州とアジア、中東の交差点と言われるトルコは食文化も多様。野菜、肉、魚介類、調味料と食材も豊富です。今回は、コウさんが「韓国以外では最も訪問回数が多い」というトルコの食文化についてうかがいました。



#### トマトのペーストが料理の「魂」

トルコは一つの国だとは思えないくらいに食文化が多様なので、欧州に近い古都イスタンブールはもちろん、エーゲ海沿岸から山岳地帯まであちこち訪ねました。それぞれ地元食材を使った料理がありますが、共通して使われていたのが「サルチャ」というトマトのペースト。日本での味噌のような感覚で料理に加えられ、僕は「トルコ料理の魂」と呼んでいます。



チャナッカレの丘から見渡す一面の小麦畑。その先には緑くエーゲ海があります。

お店でも瓶詰めを売っているのですが、一番おいしかったのがチャナッカレという町で出会った手作りのサルチャ。この町はギリシャ神話に出てくるトロイア戦争の舞台の近くで、トマトの一大産地でもあります。その農家にホームステイさせていただいたんです。家は丘の上に一軒、ポツンとある。丘を下りると一面がトマト畑で、小麦やオリーブも育てている。ヤギやウシ、ヒツジもいました。

#### 塩以外はすべて自家製!

ホームステイ先のお母さんが料理上手で、自分の畑でとれたもので何でも作る。朝起きたら、まず牛乳を絞ってきて、チーズやヨーグルトを作ります。トルコはパンの種類が多くてパン屋さんも多いのですが、そのお宅ではもちろん材料の小麦から自家製。彼女



ホームステイ先のご家族と晩飯の様子

「あなたが滞在中に口にしているものに、うちで作っていないのはこれだけよ」と言って差し出したのは、お塩でした。お店で売っているサルチャにはスパイスが入っているのですが、お母さんののはシンプル。



お母さんが手作りされたトマトサルチャ

トマトを煮詰め、天日にさらして濃縮し、加えるのは塩だけです。だから加工した感じがなく、純粋にトマトのkokoroと旨味と酸味がぎゅっと凝縮されています。これをスプーン一杯加えると、料理が生まれ変わります。例えば地元の代表的なお肉の味、「白インゲン」のトマト煮も、彼女の場合、豆をゆでてサルチャを入れるだけ。それをサフランライスにかけて食べるのですが、豆の甘みとトマトの酸味が感じられて、お肉なしでもこれだけおいしいのかと驚きました。

#### 陽気で社交的な人々

トルコの人たちは社交的です。大都市のイスタンブールでも、居酒屋で常連客が持ち込んだ楽器をひいて、みんなで歌って踊るような気安さがあります。なかでも印象的だったのは黒海沿岸のト



Profile  
コウケンテツ

大阪府出身。料理研究家である母・李映林主催のeirin's kitchenにてアシスタントを経験後、2006年に独立。韓国料理を中心に、和食やエスニック、イタリアンなど、素材の味を生かしたヘルシーなメニューに定評がある。現在は雑誌や本、テレビ、ネットコンテンツ、イベントなど多方面で活躍中。講演会などでは自身の経験をもとに、家庭での食のあり方、食を通してのコミュニケーションを広げる活動に力を入れている。

そのときもらったマフラーをして酒場に行ったら、たちまち「おお、同志か。一杯奢るぜ」と声がかかる。とにかく熱くて陽気です。ヨーロッパとアジアをつなぐ交通の要衝で、昔から人の往来が盛んだったからでしょう。旅人を受け入れ、もてなす文化を感じました。



市場の人に見せてもらった「トラブゾンスポーツクラブ」のペナント。



写真:黒海の魚を使ったトラブゾンの名物料理  
「トラブゾン」という町。漁が盛んで、市場で魚を買うのは男性の仕事という風習があります。実は、魚と並ぶこの町の名物が「トラブゾンスポーツクラブ」という地元のサッカーチーム。ホームタウンが大都市ではないのにトルコ4強の一角を占めています。市場では、どのお店にもチームのフラッグが掲げられている。不思議に思ってた店主に「あれは何ですか」と聞いたところ、俺たちの誇りだ。彼が応援歌を歌い始めると、それまで魚の目利きを巡ってケンカしていた人たちも加わり大合唱になりました。



# お肌の あれこれ 相談室

## 冬のダメージからお肌をまもる3つのポイント

気温や湿度が低下する冬は、お肌にとって、もっとも過酷な環境になります。この時季に受けるダメージからお肌をまもり、すこやかなお肌で乗り切るためのポイントを3つご紹介します。

### その1

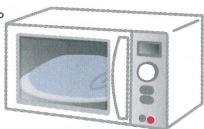
#### まず「お肌の温度」を上げること

お肌が冷たいと、せっかくのスキンケアもなじみにくくなります。洗顔後にお肌が冷たいと感じたら、**ホットタオル**でお肌を温めてからお手入れをおこないましょう。

#### ホットタオルの作り方

濡らしてしぼったタオルをビニール袋やラップにくるみ、電子レンジで約30秒温めればできあがり。

タオルを広げ温度を調整してお顔全体を包み込みます。



### その2

#### 「保湿効果の高い美容液」をプラス

寒風や暖房により乾燥が激しくなる冬は、とにかく「お肌の水分をたもつこと」が大事。普段のスキンケアに**美容液**をプラスすることでお肌の保湿力がアップします。



### その3

#### 「保湿クリーム」でうるおいをとじこめる

お肌のバールの役目をする**保湿クリーム**。化粧水や乳液のあとにつけることで水分や油分の蒸発を防ぐだけではなく、お肌に保護膜をつくって乾燥した外気からもお肌をまもります。

お肌に「パール」をかけてうるおいをとじこめる♪



## 季節のおすすめアイテム



ベルフェ  
モイシュア エッセンス

医薬部外品  
35mL/8,500円(税別)



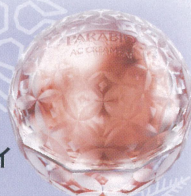
リベシィ クリーム

40g/6,000円(税別)



パラビオ  
ACクリーム

医薬部外品  
40g/10,000円(税別)



パラビオ  
ACクリーム サイ

医薬部外品  
30g/30,000円(税別)

すべての商品に「S.E.(シロタエッセンス)\*」が配合されています。

\*S.E.(シロタエッセンス)とは・・・ヤクルト独自の乳酸菌由来の保湿成分「乳酸菌はっ酵エキス(ミルク)<成分名:ホエイ(2)>」のことで。

表示価格はメーカー希望小売価格です。

## ヤクルトには、4つの“ソファール”があります。

### ソファール (プレーン、ストロベリー、LT)

ソファールの「プレーン」「ストロベリー」「LT」は、おなかの調子を整える特定保健用食品です。

乳酸菌 シロタ株 10億個以上 カルシウム 100mg以上



さわやかな味が楽しめる  
ハードタイプのヨーグルト



ストロベリー果汁ならではの  
甘酸っぱいおいしさ



カロリー45%カット\*  
うれしい低脂肪タイプ

栄養成分表示	熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
プレーン	92kcal	3.9g	2.0g	14.6g	0.1~0.2g	130mg
ストロベリー	90kcal	4.5g	0.8g	16.1g	0.1~0.2g	140mg
LT	48kcal	4.0g	0.7g	6.4g	0.1~0.2g	103mg

○許可表示: 生きたまま腸内に到達する乳酸菌 シロタ株(L. カゼイ YIT 9029)の働きで、良い菌を増やし悪い菌を減らして、腸内の環境を改善し、おなかの調子を整えます。  
○1日当たりの摂取目安量: 1個  
食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

皆さまのニーズに合わせて  
お選びください。

## ソファール元気ヨーグルト

給食の献立に組み入れやすい、小容量(70g)のヨーグルト。「乳酸菌 シロタ株」を使用しており、鉄とカルシウムもプラスしています。

「ソファール元気ヨーグルト」は特定保健用食品ではありません。



栄養成分表示(1個70g当たり)	
熱量	49kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	0.4g
炭水化物	8.8g
食塩相当量	0.07g
カルシウム	100mg
鉄	4.0mg