

おやまだ給食だより

2017年
3月号



二月 行事食ご紹介

大豆を主原料に、米・麦・豆等の麴(こうじ)、塩を加え発酵させて作ります。醤油とともに日本料理には欠かせない調味料です。

～味噌について～

<味噌の種類>

種類	味	塩分(%)	色	通称	産地
米味噌	甘味系	5~7	白	白味噌、西京味噌、讃岐味噌	近畿以西
			赤	江戸味噌	東京
	甘辛系	7~13	淡色	相白味噌	静岡、九州
			赤	御膳味噌	四国
	辛口系	12~14	淡色	白辛味噌、信州味噌	長野、関東
赤			赤味噌、越後味噌、佐渡味噌 等	東北以北	
麦味噌	甘口系 辛口系	9~11 11~13	淡色	麦味噌、田舎味噌	四国以西
豆味噌	-	10~12	褐色	豆味噌、八丁味噌	中部地方

△米味噌△

麹菌を混ぜて発酵させた「米麴」を大豆に合わせ発酵熟成させた味噌のこと。現在、日本で生産されている味噌の約八割を占めています。北から南まで幅広い地域で作られており、色や味には様々な種類があります。
 ↳米味噌・一部紹介
 ●相白(あいじろ)味噌 静岡中心に作られている米味噌。関西の白味噌と信州の淡色辛味噌の間です。

●御膳(ごぜん)味噌 阿波目白大豆という良質な大豆から作られています。あまりの美味しさから毎日食されるようになり命名されました。

△麦味噌△

米の代わりに、麦麴を使って作る味噌。農家の自家用として作られたものが多く、別名「田舎味噌」とも呼ばれて全国に分布します。醸造所は主に関東北部、中国、四国、九州地方に数多くあります。

△豆味噌△

米や麦麴を使わず、大豆と食塩を主原料とする味噌で、味噌玉(蒸した大豆を球状にしたもの)に種麴と香煎(大麦や裸麦を炒ったもの)を加えて仕込むという独特な方法をとります。熟成には三年ほどと特別長い時間がかかるのも特徴です。

△当院の給食で
使用している味噌を紹介△

米麴味噌は朝食の味噌汁で使用しています。米麴が甘味の素です!



白味噌、豆味噌は昼食や夜食のおかずに使われています。



味噌と今の時期の健康

花粉症の季節です。腸内環境を良くし免疫機能を正常に保ちたいですね。味噌などの発酵食品を摂って、腸の健康を守りましょう。

三月の行事食

- 一日 御一日献立
- 三日 ひなまつり
- 二十一日 春分の日



栄養相談を受けてみませんか?

★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか?お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。