

はな*さき*小町

enjoy myself, enjoy my style.

目指せ町おこし！「当地グルメ」最新事情！

「くん」は、小町です。最近はいーグランプリ」など、各地の特産品や郷土料理を一堂に集めたイベントがあちこちで開かれ、そこで注目を集めたメニューは「躍有名」となり、その味を求めて観光客が押し寄せ、お取り寄せの注文が殺到する…そんな「当地グルメ」は、町おこしの「環」として注目を集め、グランプリでの上位入賞を目指して町ぐるみで取り組む地方公共団体が増えています。知っているようで知らない、イマドキの「当地グルメ」事情について、ご紹介します！

◆「当地グルメ」には、2つのパターンがある！

「当地グルメ」と言っても、すべてがその地に根付いたメニューなわけではありません。もちろん、昔から食べられて来たものを町おこしのために活用した「発掘型」の当地グルメも数多くあります。第1回の「ローグランドプリ」で優勝した静岡県の富士宮焼きそばは、あまちゃん」で注目を浴び

た「まめぶ汁」は地元で食べ継がれてきた「発掘型」です。もうひとつが、町おこしを狙ってここ数年で新たに考案された「開発型」。ローグランドプリ」に第1回から出店している北海道の「富良野オムカシ」や同じく北海道の「オホーツク北見塩やきそば」、静岡県の「みしまコロッケ」などが代表格。「目指せロー」を合い言葉に、日本全国で開発が行われているのです。

◆「発掘型」の注目は？

大阪府高槻市で昭和50年代から食べ継がれているという「高槻うどんギョーザ」。肉やニラなど、ギョーザの具材を皮で包まずに、細かく刻んだうどんと混ぜ合わせて丸めて焼き、餃子のたれやポン酢を付けて食べます。見た目は大阪名物のお好み焼き、味はギョーザ。ビールのおつまみや、子どものおやつにピッタリの食べやすい形と味で、高槻市では食べられる店を「高槻うどんギョーザMAP」にまとめて配布しています。

◆「開発型」の注目は？

静岡県富士市の「つけナポリタン」は、炒めたパスタに地元名産の桜えびを和え、トマトベースの濃厚スープにつけて食べるもの。TV番組がきっかけで作られたメニューですが、子どもたちを集めて応援団を結成したり、応援ソングを作ったりと、地元の人たちの奮闘もあって、いまでは50店舗以上が「つけナポリタン」をメニューとして提供しています。ゆるキャラ「チポリン」も登場し、食べ歩きに訪れる人も増えているそうです。





12月の見直し〈食品の期限を考える〉



「賞味期限」と「消費期限」を再確認！

食品に記載されている賞味期限と消費期限。何となく「期限までに食べきらなくてはいけない、過ぎてしまったら腐ってしまい食べられなくなるから、もったいないけど捨てなくてはいけない」と考えていませんか？実はそんなことはないのです。食材を無駄にしないためにも、もう一度、賞味期限と消費期限について再確認してみましょう。

まず賞味期限は、ハム・ソーセージやスナック菓子、缶詰など冷蔵や常温で保存がきく食品に表示してあります。賞味期限の意味は「品質を保持できる期限」です。開封していない状態で、表示されている保存方法に従って保存したときに、おいしく食べられる期限を示しています。製造者が「この期限までならおいしく食べられる」と保証をして表示しているのです。

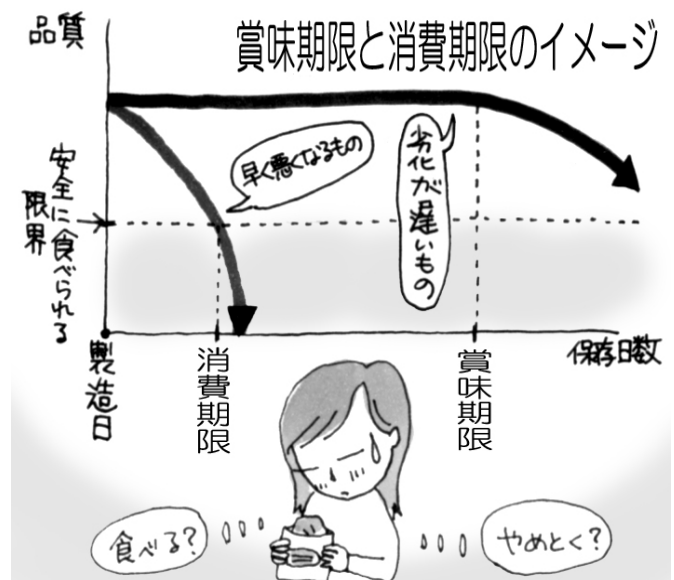
賞味期限内ならば、おいしく食べられると保証されていますが、賞味期限を過ぎたら一切食べられなくなるとは限りません。期限を過ぎてからも食べることができる「余裕期間」を見込んで賞味期限は設定されているので、この期限が過ぎたから絶対に食べられない、期限を境に急激に腐る、などということはありません。

消費期限はお弁当や洋生菓子、肉類など、長期保存がきかない食品に表示してあります。「製造日から5日以内の期間で品質が急速に劣化する、それ以上は日持ちしない傷みやすい食品に“年月日”で表示」されています。開封していない状態で、表示されている

保存方法に従って保存したときに、食べても安全な期限を示しているのです。

つまり消費期限が過ぎると傷んでいる可能性があります。また、消費期限が記載されている食品は、開封すると急激に品質が落ちてしまうので、期限に関わらず早めに食べきることも心がけたほうが良いでしょう。

まとめると、賞味期限が記載されている食品は「賞味期限内においしく食べる」ことを心掛け、消費期限が記載されている食品は「消費期限内に食べきる」ことを守ります。また、一度開封したものは、表示されている期限にかかわらず早めに食べるように。表示されている期限は、開封後も保証されているわけではないことを肝に銘じて、食品を無駄にすることなく、おいしく食べましょう！



小町さんの「見直し」塾

change myself, change my life.

うちの子、乳製品が嫌いなんです！

はなさき お悩み相談室



牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品は栄養バランスの優れた自然食品。体に良いことはわかっていますが、独特のにおいがあるので、嫌いな子どもも多い食品です。

乳製品の優れたところは、たんぱく質とカルシウムが豊富なこと。たんぱく質は肉や魚、卵など、他のたんぱく源となる食品で比較的簡単に補うことができますが、問題はカルシウム。乳製品のカルシウム量は豊富なうえ、吸収も良いので、他の食品で補うには工夫が必要です。

牛乳やヨーグルト、チーズなど、毎日こまめに摂るようにはまします。ふりかけにご飯のお供にしたり、野菜炒めには必ず入れるように心がけたり、ちょっとした工夫で普段の食卓に取り入れるようにしましょう。骨ごと食べられるシシャモ、ワカサギ、豆アジなどの小魚も、カルシウム豊富なのでおススメです。

さらに、カルシウムの吸収率を高めるビタミンDが豊富に含まれる食品も一緒に摂ることで乳製品に負けないカルシウム摂取の効率アップ。干しきのこ、卵、鮭、ウナギ、サマなどがビタミンD豊富な食品です。

みんな集まれ～！

大人女子部

助手席のマナー

クルマは密室。ドライブ中は運転者と近い距離で過ごすことになるので、強い印象を残すことになります。大人の女性としての助手席マナーを確認して、上品な振る舞いで良い印象を残せるようにしましょう。

◆乗り降りの仕方

頭から乗り込むのはNG。乗る時はまずシートに腰を下ろしてから両足を揃えてくるっと前を向きます。降りるときは、まず足から。揃えた両足を外に出し、立ち上がります。

◆香りは控えめに

クルマは密室なので強い香水はNG！乗る直前につけるなんて論外です。30分以上前につけて香りを落

ち着かせておきましょう。また、ダイレクトに香るうなじや手首などの上半身につけすぎないように。

◆飲食は避ける

クルマでの飲食を嫌がる人は多いもの。できれば避けませんが、どうしても必要な場合は必ず一言聞くようにしましょう。

◆渋滞時はご機嫌♪

渋滞時に、ため息をついてはいけません。混んできたかな？と感じたら、音楽よりおしゃべりが楽しめるラジオにチェンジを提案したり、明るい話題を振るようにしましょう。

