

ALBA 新聞～希望の夜明け～



新年あけましておめでとうございます。
皆様のご健康をお祈り申し上げます。
今年も ALBA 新聞をよろしくおねがいます。

(O・M)



カレーの歴史について

【1月22日はカレーの日】

カレーの日の由来は1982年、社団法人全国学校栄養士協議会が、学校給食週間の前に、子供たちに好まれていたカレーを全国の学校給食メニューとして提供を呼びかけたとのことです。

【カレーの起源とは】

カレー料理はもともとインド料理ですが、1600年にイギリスが英国東インド会社を設立したことに端を発し、イギリス本国へ高級インド料理として伝えられました。

【日本のカレーの歴史】

日本で初めて国産カレー粉の製造・販売がスタートしたのは1905年(明治38年)。当時、カレー粉といえば、もっぱら輸入品のイギリスの「C&B社」のもの。値段についてはわかりませんが、かなり高価なものだったようです。



カレーの隠し味について

家庭料理の定番メニューであるカレー。市販のルーだけでも十分においしく作れるカレーですが、隠し味を入れてオリジナルに仕上げる人も多いですよね。

今回はいくつかカレーの隠し味を挙げていきます。

【トマト】

トマトにはグルタミン酸という旨味成分がたっぷりと含まれているため、奥深いコクをつけることができます。さわやかな酸味があるため、さっぱりとした風味が加わるのも魅力。

【コーヒー】

カレーにコーヒーを入れると、作った翌日のような深みが出ます。コーヒーのほろ苦さによりコクが増し、ワンランク上のカレーに仕上がりますよ。

【ウスターソース】

ウスターソースには野菜や果実の旨み、スパイスが凝縮されているため、カレーの隠し味に大活躍。ひと晩寝かせたような深みが生まれ、どこか懐かしい味わいに仕上がりますよ。

(O・S) (K・R)

好きなおせち料理アンケート結果

好きなおせち料理についてアルバの利用者の皆さんにアンケートを取りました。結果は以下のようになりました。

- ・ 4票 海老（伊勢海老1票を含む）
- ・ 3票 栗きんとん・かまぼこ
- ・ 2票 黒豆・鯛・お雑煮
- ・ 1票 錦糸玉子・鰯の焼き物・数の子・黄金イカ（イカに数の子をまぶしているもの）・カモ肉

回答の理由は、海老が「海の幸系が好きなので」、伊勢海老が「ジューシー、皮をむくのが大変」、栗きんとんが「甘い」、かまぼこが「食感が好き」、鯛が「めでたい、普通においしい」、お雑煮が「好きに作って食べられるから」「定番？おいしい」、鰯の焼き物が「食べたことがないけど、出世魚で縁起が良いらしい」、カモ肉が「ヘルシーで食べやすいから」という理由が挙げられました。また、「焼き物が食感があって一番いい」という声もありました。

今回のアンケートでは様々な種類のおせち料理の回答がありました。皆様の好きなおせち料理は何ですか？お正月に今まで食べたことのないおせち料理を食べてみるのもいいかもしれません。

(K・T) (K・S)



K・A家のお雑煮紹介

我が家のお雑煮は、すまし汁で作っています(#^^#)
レシピを紹介します。

♪作り方♪

まず、お鍋に昆布とかつお節を入れて煮る
火が通るのに時間がかかる大根やニンジンを手先に入れて、
竹串を指して大根やニンジンに火が通ったら鶏肉やホウレンソ
ウと調味料を入れて煮込む。

煮込んでいる間にお餅を焼きます。

焼き終わったら、お椀にお餅を入れその上に

お汁を入れて最後にかまぼこをトッピングして完成。

ポイント！お餅をトースターや魚焼きグリルで焼くときは、

アルミホイルをひいて焼くと網に餅が付かなくてすむよ。

アルミホイルひかずに餅を焼くと、網に餅が付いて掃除が大変です、なかなか取れませんΣ(°д°Ⅲ)がー。

すまし汁ではなく味噌で作る時は、最初に書いてある材料を入れて調味料は入れずに、

味噌を入れると、お雑煮味噌バージョンが完成。

我が家のお雑煮は、とても美味しいです。是非作ってみてください🌸

以上 K・A家のお雑煮紹介でした(*´ω`*)

材料 (1人前)

ニンジン 🍷 . . . 30g

大根 . . . 30g

鶏肉 🍗 . . . 40g

ホウレンソウ . . . 30g

お餅 (丸いお餅や四角いお餅でも OK)
. . . 1~2個

かまぼこ . . . 2~3枚

調味料

醤油 . . . 大さじ2杯

濃い味が好きな人は少しめんつゆを
入れるとおいしいよ♪

(K・A)



各 SNS でプログラムの様子を見ることが出来ます。

是非チェックしてみてください。2月号もお楽しみに！