

てばかり 手秤の知恵

「何」を「どれだけ」食べたらよいか

私たちの先祖は、食べる分量と食品の組み合わせを、食器の大きさと形で定式化し、今日まで伝えてきました。和食の配膳は、食器が秤の役割をして、必要な栄養素がバランスよく満たされます。

和食器は“秤”

まず手前の左にご飯茶碗、そして右汁碗を置くのが基本。



- 1. 煮物鉢**
野菜が主で、野菜を多くとるための知恵です。約100g。
- 2. 飯茶碗**
大切なエネルギー源。茶碗1杯分のご飯は約100g
- 3. 焼きもの皿**
タンパク質系のおかず(魚、肉、たまごんど)約70g
- 4. 小鉢**
酢の物、和えもの、煮豆、納豆、大根おろしなど。野菜や豆が主で、約40g。
- 5. 香(こう)のもの**
お新香(しんこう)、またはおつけもの
- 6. 汁もの碗**
汁には具を入れます。野菜が主です。約20g。

大皿盛りでなく個人盛りがよい

大皿から勝手に取り分けて食べると、食べた量がわかりにくく、好み優先してバランスがとりにくくなります。

3つの器に野菜を分けるのは、味付けや目先を変えて野菜を多く食べるための知恵です。器の大きさが分量を規制しています。

盛り付ける分量は、器に盛ったときに多からず少なからず、美的かどうかを心がければ適量になります。

美味しいお米の専門店
(株)太田屋
 日本スローフード協会会員

営業時間 10:00~19:00
 定休日 月曜日
 配達日 火・木・土曜日
 TEL 247-3366
 メール kome-ootaya@nifty.com
 ホームページ ootaya.jp

食品の値上げ

これからが本番

主要食品メーカー53社

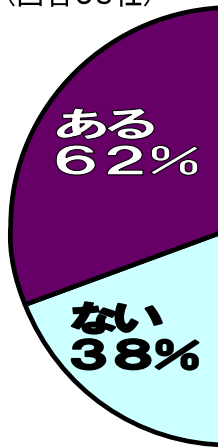
アンケート調査

その結果、約6割の回答企業が昨年中に希望小売価格を値上げし、8割強が今年中に値上げを実施予定であることがわかった。

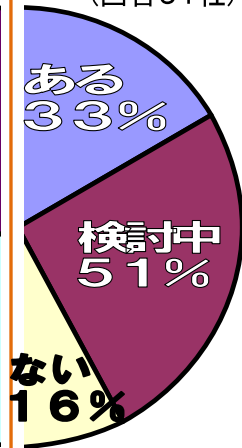
対象分野も肉・卵類から冷凍食品、油類・調味料、アルコール飲料・ソフトドリンク、乳製品、菓子、パン、缶詰と多岐にわたっています。値上げの理由としては原材料費と物流費の高騰が圧倒的多数を占めています。

食品メーカー53社に聞く

2007年に
値上げした
商品はあるか？
(回答53社)



2008年に
値上げ予定の
商品はあるか？
(回答51社)



値上げ時期は

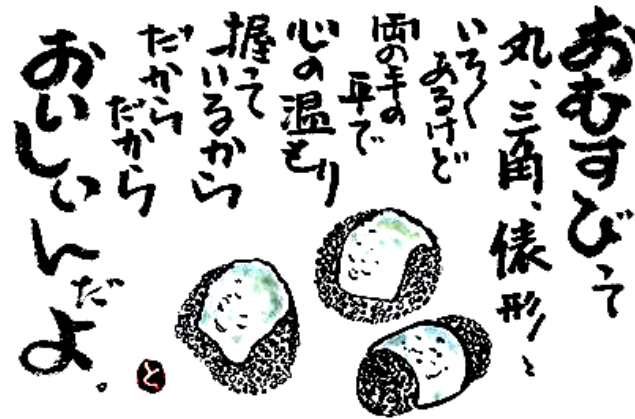
今後の値上げ時期としては、15社が2008年3月末までの実施を予定していると答えています。

昨今の値上げ報道はほんの序の口。本格的値上げは、これからが本番であることがこれでわかります。

週刊ダイヤモンド
2008/1/19号から

私のファストフード

私の趣味は山歩きです。ホームグラウンドは筑波山。日本の百名山にも選ばれています。早朝出発のため、朝食はというと、手作りの冷凍おにぎり。手軽で経済的な日本のファストフード。輸入食品の値上がりとは無関係。出発前にレンジでチンすれば準備OK。ほっかほかのおにぎりを車の中でゆっくりいただきます。(子供のおやつや小腹がすいたときにも便利です。)



お腹が満たされたところで、到着までもうひと眠り。これがまた気持ちがいいんです。それではおやすみなさい。スヤスヤ!!

ご飯が主役

以前はコンビニなどを利用していました。けどお米屋さんで働いていて、毎日仕事がいろいろなおいしいお米を食べている私にはちょっと馴染めない味でした。

普段は脇役に徹しているご飯。しかし、おにぎりになると主役はご飯。やっぱりご飯が美味しくなくっちゃ!! お出かけには必ず、ほっかほかの手作りおにぎりを持参しています。余ったご飯を、たまにはおにぎりにして冷凍しておくとも便利です。ぜひ試してみてください。

私のおすすめおにぎり

- ①炊き込みご飯おにぎり
- ②昆布とおかかのミックス
- ③梅干しとおかかのミックス

竜ヶ崎店 飯野洋子