

いよいよ夏休みが近づいてきました。夏休みは生活リズムが崩れやすくなるため、自分で計画を立てて過ごすことが大切です。夏休みの間も早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、健康的で充実した生活を心がけましょう。

## おやつのお食べ方を考えよう！

家にいるとついお菓子やアイスなどを食べてしまいがちです。おやつは食べ過ぎないように、食べ方を考えることが大切です。おやつのエネルギーは200kcalまでが適量だといわれています。ただし、体重が増えすぎている人は、おやつを少なめにする必要があります。普段よく食べるおやつのエネルギーがどれくらいなのかを調べてみましょう。



厚生労働省 e-ヘルスネット HP より改変

## アイスクリームはどれを選ぶ？

アイスクリームは乳成分によって4つの種類に分けられています。最も乳成分が多い順からアイスクリーム、アイスマルク、ラクトアイス、氷菓に分けられます。しかしエネルギーが高い順ではありません。ラクトアイスは植物性脂肪を加えるので、アイスクリームよりエネルギーが高いものがあります。またかき氷も練乳や糖分が多く、高カロリーになることもあるので、注意が必要です。それぞれの表示を見て、量や種類を確認して食べるようにしましょう。



日本アイスクリーム協会 HP より改変

## レシピの言葉、どれくらい知ってる？

今回はゆでる時の水加減と煮る時に使う言葉を紹介します。夏休みの間にレシピ本を見たり、インターネットでレシピを調べて、料理作りにチャレンジしてみましょう♪



### ～ゆでる時の水加減～



ひたひたの水とは、鍋の中に材料を平らに入れた時、材料がちょっとだけ水から出ている状態のことを言います。



かぶるくらいの水とは、鍋の中に材料を平らに入れた時、材料が水面から出ない程度に水を入れた状態のことを言います。



材料を煮る・茹でる時に、材料全体がすっかり水の中にひたたり、さらに十分な水量がある状態のことを言います。

### ～煮る時の表現～

#### ・ひと煮立ち

ひと煮立ちするとは、煮汁や汁物を沸騰させ、ひと呼吸おいてすぐに火を止めることで、たとえば、かつおだしをとる時などに使う言葉です。かつおは一度沸騰させることでうまみが出ますが、長く煮ると独特のくせやにおいが出てくるので、ひと煮立ちを心がけることが、よいだしをとるコツです。

#### ・煮込む

煮込むとは、材料が浸るくらいの煮汁で、材料の持ち味と煮汁が一つになるように弱火、もしくはとろ火で時間をかけて煮ることです。軽く煮込むとは、材料の持ち味を残したまま、材料に煮汁の味が薄くしみ込む程度に煮ます。



#### ・煮詰める

煮詰めるとは、煮物など汁気の多い物を、煮汁がろうじて少し残っているくらいまで煮ることで、盛りつけた時はほとんどかける煮汁がないような状態です。煮詰める際には弱火で、時々かき混ぜたり、鍋をゆすったりして、こがさないように注意しましょう。

