

栄養科だより

2017年8月号

毎日毎日暑いですね…

厨房内の温度は、40℃近くなることもあるほどの暑さです。

こまめに水分補給をするようにしましょう。

さて、今月は食品の水分についてお伝えします。

●食品にはどれだけの水分が含まれているかご存知ですか？

いも類 75%、野菜類 90%、果実類 85%、きのこ類 90%、肉類 60%、魚介類 75%程度が水分です。

乾燥した食品もありますが、私たちが通常食べるもののほとんどは水分といっても良いほど多くの水分が含まれています。

●食品中の水分は…

きゅうりに塩をしてしばらく置くと水が出てきますね。

野菜を炒めると水分が出てきてしまいますよね。

豆腐やヨーグルトはただ置いておくだけでも水が出てきます。

食品を扱っていれば誰もが経験しているはずです。



意外に水分が少ない食品

煎餅	10%
ドーナツ	10%
ビスケット	0.3%
チョコレート	0.3%
ポテトチップス	0.3%

・なぜ食品に塩をするのか？

食品中の水分は塩分や糖分の濃い方へと引っ張られます。

和え物等野菜に塩をせずにドレッシングで和えてしまうと、ドレッシングの塩分でどんどん水が出てきてしまいます。

盛り付けるときには野菜から出た水分で、見た目は悪いし、味が薄い…なんてことに。

だから、先に塩をして水分をある程度出しておくことでドレッシングを加えた時に水分が出ないようにしているのですね。

魚に塩をするのは、下味をつけるためでもありますが、生臭い成分を水分と一緒に流してしまうためでもあります。

・炒め物が水っぽくなってしまう…

熱や力を加えて細胞が壊れると細胞内の水分が流れ出てしまいます。

だから、炒め物が水っぽくなってしまったり、煮物の水がどんどん増えてしまったり…

大量調理では、全体に火を通すためには、短時間調理が難しく、何度も混ぜなくてはなりません。

ですから、水分の出ない炒め物を作るのはなかなか難しいです。

必要以上に混ぜない、調味料は最後に入れる(上記の通り、塩分が入ると水がでてしまうため)など、少し気を付けると出てくる水分は減りそうですね。

ちょっと理論を知っていると調理が面白くないませんか？

●最後に…

厨房は暑いので、水分補給が大切です。



私たちが食品から多くの水分を摂っていることも分かったと思います。

1食食べないと、コップ1~2杯の水を摂っていないことと同じことになります。

食欲のない季節ではありますが、脱水を起こさないためには3食食べることもとても大切です。

一人一人が気を付けながら、無事に暑い夏を乗り切りましょう！

