



サバ缶だけじゃない！いろいろな缶詰



今年、空前の「サバ缶ブーム」が来ていることをご存じでしょうか。サバの缶詰が売れています。あるスーパーでは、サバ缶の売り上げが前年同期と比べて約2倍になったようです。また、魚の缶詰の年間生産量でも、今まで一番人気だったツナ缶を、サバ缶が逆転したとのニュースが報じられたほど、ブームとなっているそうです。今月は缶詰についてです。

缶詰の発祥はフランス

缶詰のはじまりは、フランス革命後のナポレオン支配下のフランスです。外国遠征時の食糧補給問題に悩まされていたナポレオンは、長期保存ができる食品のアイデアを懸賞で募集。それに応えて、1804年にフランスのニコラ・アペールが缶詰の元になる瓶詰を発案しました。ただし、当時の瓶詰は重くて割れやすいという欠点があったため、1810年にイギリスのピーター・デュランドがガラス瓶の代わりに金属性の容器を使って製造。これ以降は、軽くて丈夫な缶詰が保存食の主流になっていったようです。

栄養価が高い！

缶詰は加熱殺菌するために高温にするので、栄養が損なわれるのではないかと思いがちですが、新鮮な材料を使い真空状態にした上で加熱するので栄養成分が必ずしも少ないとはいえません。みかんの缶詰のビタミンCは80%も保有されていますし、生のみかんは保存しているうちにビタミンCが減るのに対して、みかんの缶詰は安定しています。また、魚の缶詰は加圧加熱殺菌をすることで、骨まで柔らかくなり、カルシウムも吸収しやすい形になっています。サバやイワシ、サンマにたくさん含まれるDHAには、凄い効果・効能があります。DHAは脳を活性化させて、認知症を予防したり改善するので、青魚を多く食べる人に認知症の人が少ないと言われます。そして、青魚にたくさん含まれているDHAは、脳の細胞を柔軟にして活発にする作用があり、血流を良くして栄養をスムーズに運ぶサポートをします。魚の缶詰は調理も簡単なので積極的に取り入れたいですね。

こんなにも！？缶詰の種類

缶詰といえば、魚やフルーツの缶詰を想像しますが、魅力的な缶詰はまだたくさんあるみたいです。

「ジビエ缶」

缶詰の食材といえば、「庶民的」なイメージがありますが、珍しい食材の缶もたくさん。くじら、エゾシカ、ウマ、猪、ヒグマ、トドにアザラシといった猟師・漁師による食材を使った「ジビエ缶」。味付けも、カレー、大和煮、味噌煮、南蛮漬、アヒージョなどと和洋さまざまな種類があるようです。

「スイーツ缶」

「スイーツ缶」といえば「水ようかん」とか、お土産でおなじみの「プリン缶」や「フルーツゼリー」が多かったけれど、今は「カップケーキ」や「生チョコレート」「チーズケーキ」までも缶詰になっている。

「世界一くさい」

「世界一臭い食べ物」といわれるスウェーデン発祥のニシンの塩漬缶詰「シュールストレミング」。「シュール」は酸っぱい、「ストレミング」は「バルト海のニシン」という意味で、塩漬ではなく、塩を節約するため「塩水漬け」にしたところ、恐ろしいほど発酵してできたそうです。そんな臭いものを最初に食べた人の気はしれませんが…フタをちょっと開けただけでも悶絶するほどクサイこの缶詰。食べる機会があればぜひ試して。

明日の自分に「非常食缶」をお忘れなく

地震や大雨など、昨今の日本は異常気象に見舞われることも少なくありません。自分だけは大丈夫などと言わずに、今一度、非常食も確認しておきましょう。缶詰は「保存食」としてとても心強い味方です。その中でも「サバイバルフーズの野菜シチュー」値段は2800円と高価ですが、保存期間は25年！調理後にフリーズドライ加工されているので、水やお湯で戻して食べると2.5食分くらいになるそう。もちろんそのまま食べることもできるそうです。

漢 → 字 → し → り → と → り → 迷 → 路

挑戦してみよう！

12月号こたえ

スタート

特	革	命	日	当
産	業	会	議	番
利	権	員	区	地
潤	擬	任	意	見
率	直	後	音	書

ゴール

スタートからゴールまで熟語のしりとりで移動する迷路ゲームです。正しいルートでゴールまでたどり着くと、通らなかったパネルが出てきます。この余りのパネルの漢字をつなぎ合わせてできる熟語が「答え」になります。

半	形	図	別	行
生	地	鑑	識	動
改	種	品	物	植
良	以	嚴	正	統
性	別	莊	前	派

例題では「以」と「前」のパネルが余るので、「以前」が答えとなります。

外	国	社	会
人	号	語	弊
望	記	学	悪
郷	解	化	逆
土	砂	漠	毒

こたえ
解毒

一人 → 人望 → 望郷 → 郷土 → 土砂 → 砂漠化 → 化学記号 → 号外 → 外国語 → 語弊 → 弊社 → 社会保険 → 険悪 → 悪逆無道

— 漢字しりとり迷路 応募方法 —

- ①名前 ②住所 ③電話番号 ④「かとけん通信」の中で興味のある記事、ご意見、ご感想など。
- ⑤答えをご記入の上 FAX かメールにてご応募下さい。

FAX 22-2133 ☒hirose@kato-const.jp ハガキやお電話でもOKです！

かんたんレシピ

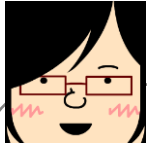
鯖缶のピーマン炒め



※材料※ (2人分)

鯖缶(水煮)	1缶
ピーマン	5個
オリーブオイル	小さじ1
塩・こしょう	適量

- ① ピーマンは種を取り、5mmの千切りにします。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、ピーマンを炒めます。しんなりしたら、鯖缶を汁ごと加えます。
- ③ 鯖をくずしながら炒め、塩コショウで味を整えたら出来上がりです。



「さおり」のつぶやき...

2月14日はバレンタインデーでした。皆さんはドキドキワクワクはありましたか？ 私は娘の高校受験でドキドキしていますが...



バレンタインデーに娘が友達からもらった友チョコを見ると、自分も娘にも女子力が必要だなと反省してしまいます。

私が子どもの頃は、女の子は女らしくと言われていました。現代では「女らしい」を「女子力がある」と表現しています。最近では男の人にも「女子力」という言葉を使いますね。「女子力がある」と言われると、すごく褒められたようでうれしくなります。良い表現ですね。目に見える女子力も時には必要ですが、気配りや思いやりを持って上手に女子力を上げていきたいと思っています。



社長よりひとこと

いつも「かとけん通信」をありがとうございます。行く一月、逃げる二月と言われるように今年早くも二月の半ばが過ぎ平成の終わりが近づいてきました。もうすぐ梅の季節でそれが終わればすぐに桜です。年々桜の開花時期が早くなってきてますし、今年は特に暖冬ということもあってよりいっそう早まるのではないかとされています。こんな風になんでも早くなり前のめりになるとみんなが生き急いでるように感じます。こういう時こそちょっと立ち止まり周りをよく見、自身のこと客観的に見直して日々落ち着いた生活をしてまいりましょう。加藤 淳



都市ガスリフォーム
専門店

かとけんホーム

〒620-0042 福知山市北本町二区30-1 加藤建設(株)



ホームページ

0120-24-1900

かとけんホーム

検索

社長ブログ

かも社長

検索

