



給食室の独り言 No.9

みなさま、こんにちは。今回も見ていただきありがとうございます。

今日は、給食で大人気の「春雨サラダ」についての独り言です。最後にレシピも掲載しているので、ぜひ読んでみてください。

この日の春雨サラダには、緑豆春雨・ハム・小松菜・緑豆もやしを使用しました。

給食で提供する野菜は、ミニトマト以外必ず火を通してます。それなのになぜ、シャキシャキとした食感なのでしょうか？

その秘訣は、「真空冷却機」を使用して、茹でた野菜を急速に冷却しているからです。

真空冷却機を使用すると、90℃の食材をわずか20分で10℃まで下げることができます。そのため、菌の発育至適温度帯の時間が短くなり、食中毒の防止につながります。また、茹でた野菜に必要以上に火が入ることを防ぐとともに、余分な水分を抜くことができるため、茹でた野菜もシャキシャキとした食感になります。



春雨サラダのレシピです。

材料は2人前で記載しています。作り方は、給食室で実際におこなっているものをそのまま記載しているため、ご家庭では不要な工程も含まれているかもしれません。ご了承ください。

- ・ 緑豆はるさめ（乾）：7.6g
- ・ きゅうり：20g
- ・ 食塩（下味）：0.06g
- ・ キャベツ：90g
- ・ 三温糖：2.4g
- ・ しょうゆ：7.2g
- ・ 植物油（ごま油）：1.4g
- ・ 穀物酢：3.6g
- ・ いりごま（白）：2.6g

- ① きゅうりは茹でて冷却し、食塩をふる。
- ② キャベツは茹でて冷却する。
- ③ 調味料（三温糖～穀物酢）を混ぜ合わせ、加熱・冷却をする。
- ④ 春雨は茹でて冷却し、③を1/3程度からめる。
- ⑤ ①②③④と、ごまをあえる。
- ⑥ よく混ぜ合わせたら完成！！

今回はこれで「給食室の独り言」は終わりです。また次回も見ていただけたら嬉しいです。

