



# 栄養専門学校 活動報告

## ～栄養セミナー「米・再発見！！」～



栄養専門学校では、3月15日（金）・3月16日（土）の2日間にわたり、一般の方向けに“栄養セミナー”を開催しました。50名の定員を超える方に申込みをいただき、両日も満員となりました。

「米・再発見」をテーマに、五ツ星お米マイスターである藤井博章氏による講演、1年生による発表（米の選び方・安全性などの最新トピックの紹介や、米を主体にした日本型食生活の提案）、洗米の仕方の違いによるお米の食べ比べ、という内容で行いました。講演経験も豊富な藤井氏のお話、会場はたびたび笑いに包まれながら、みなさん熱心に聞いておられました。参加者へのアンケート結果も良好でした。

ここでは、当日お土産に配った「柚子香る特製ゆずねぎ味噌」をご紹介します。学生から募集した、ごはんがすすむおかずレシピの学内投票で1位となったものです。手軽に作れますのでぜひご家庭でもお試しください！

### ☆ゆず香る 特製ゆずねぎ味噌☆



### 材 料

白ねぎ	50g（細めなら1本程度）
ごま油	小さじ1
白みそ	大さじ3
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ2
酒	小さじ2
かつお節	親指と人差し指でふたつまみ
白ごま	小さじ1弱
ゆずの絞り汁	小さじ1
ゆず皮	適宜

### －作り方－

- ①白ねぎを小口切りにし、フライパンでごま油を熱してキツネ色になるまで炒める。
- ②白みそ、みりん、砂糖、酒を①に入れて煮詰める。
- ③かつお節と白ごまを加え、木杓子ですくってゆっくり落ちるくらいの固さになるまで煮詰める。

（かつお節と白ごまを別のフライパンで炒ってから加えると香ばしさアップ!）

- ④火を止めて、ゆずの絞り汁を加えて馴染むように混ぜる。

★お好みでゆず皮をすりおろして加えると香りがさらにアップ!! 砂糖の代わりにはちみつでも!



本誌は年4回（6・9・12・3月）の発行です。

本広報誌では皆様からの質問コーナーを設けております。環境、衛生、栄養などにかんする質問を郵便や電話で気軽にお寄せ下さい。

〒543-0026 大阪市天王寺区東上町8番34号 電話 06-6771-3043

大阪市立環境科学研究所 調査研究課企画グループ「健康・環境・サイエンス」係

ホームページアドレス [http://www.city.osaka.lg.jp/shisei\\_top/category/893-33-4-0-0.html](http://www.city.osaka.lg.jp/shisei_top/category/893-33-4-0-0.html)