

食品表示

平成28年3月1日
城山病院栄養科

NO.161

「消費期限・賞味期限」どちらも未開封の状態、表示に書かれている保存方法で保存した場合、品質が保持される期限の事です。

●消費期限は弁当や惣菜など品質の劣化が早い食品に記載されています。

●賞味期限は、缶詰やスナック菓子など、品質の劣化が遅く比較的長く保持される食品に記載されます。

●原材料・食品添加物の表示は「成分表示」といい、重量の多い順に記載されています。

●その他に生鮮食品には「原産地」。加工食品には「保存方法」が記載されています。

●遺伝子組み換え…生物から有用な性質(例えば…害虫に強い。天候不順に強い)を持つ遺伝子を取り出し植物などに組み込むことを言います。

このような食品表示は、厚生労働省の「知っておきたい、食品の表示」に出ています。ぜひホームページを覗いてみて下さい。案外おもしろいものですよ！

本みりんとみりん風調味料

原材料も製造工程も違いますが大きな違いは

「アルコール」の含有量です。

本みりん…アルコール度数が15%未満でエキス分(糖)が40%以上です。アルコール分があるので酒税がかかります。なので子供にお使い物として頼めません！

みりん風…アルコール度数が1%未満のものアルコール分がほとんどないので生の調味料として使うとき「煮る」必要がありません。糖分は55%以上なのでつやや照りは本みりん以上です。酒税が無いので値段も安価です。

本みりんはもともと飲料でしたので飲んでも美味しいのです！！お正月のお屠蘇にも使います。



簡単レシピ!

海老のワインむし(2人分)



材料

海老(殻つき・無頭) ……16匹約160g あさり(砂抜きしたもの) ……約20個 約200g

にんにく(粗く刻む) ……1かけ分 白ワイン……カップ1/2 オリーブ(塩漬け) ……8個 オリーブ油・塩・こしょう

作り方

① 海老は殻の上から2節目に竹串を刺し、背ワタを取る。足は取り除く。尾は包丁でしごいて水を出す。

② フライパンにオリーブ油大さじ1とにんにくを入れ弱火にかける。香りがたったら、①を加えて

塩・こしょうを各少々をふり、両面をサッと炒め取り出す。

③ ②のフライパンにあさりと白ワインを入れて蓋をして、弱めの中火であさりの口が開くまで加熱する。

④ オリーブを加えて②を戻し入れ、やや火を強めて汁気がなくなるまで煮詰める。

★ 海老は最後に戻しいれるとかたくならずにプリッとした食感になります。

