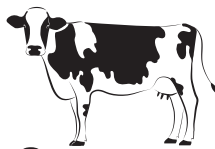


ミルクマガジン 牛乳セミナー



先着
200名
入場無料

参加申込書

代表者のお名前		性別		年齢	
参加希望人数 (代表者を含めた人数)	名				
ご住所	〒				
電話番号 ※必ずご記入ください。	()				

参加希望者全員についてお書きください。

お名前	性別	年齢	お名前	性別	年齢

【申込方法】 FAXまたは郵送での申込となります。住所・氏名、年齢、性別、電話番号をご記入の上、下記宛までお申込ください。
お申しいただきました代表者様宛に入場券を送付いたします。
※定員になり次第申込を締め切らせていただきます。

〒380-8614 長野市南長野北石堂町1177-3 JA全農長野 酪農課 FAX送信先 026-236-2387

【申込締切】 平成30年6月22日(金) ●先着順ですので、お早めにお申込ください。

※ハガキでの申込の場合はハガキの裏面に上記の項目に付いてご記入ください。(様式不問)

*ご応募いただいた「個人情報」は、本セミナーの発送作業以外に使用いたしません。



牛乳と和食の しあわせな出会い

料理家・管理栄養士 小山浩子



皆さん、「減塩」というと、「薄味でがまんすること」だと思いませんか？

私も長い間、それしかないのではと諦めていました。その私が、牛乳を和食に使えば料理の味が濃くなって、塩分を減らしてもまったく薄味にならないことに気づいたのは、数年前のことです。

以来、あらゆる和食に牛乳を取り入れ、試行錯誤を重ねてきました。どの料理にはどのくらい牛乳を加え、どのくらい塩分を減らせば一番おいしいのか。和食になじませるためには、牛乳臭さが残らないことが必須条件。どう調理すれば、常にその必須条件を得られるか、等々。もともと20年近く前から牛乳を使ったオリジナルメニューの開発と啓発に取り組んできた経験から生まれたヒントを集めて、導き出したのが「ミルクマジック」です。

どのマジックも、実は、マジックと呼ぶにはおこがましいほどカンタン。でも、その魔法力は、まさしくマジックと呼ぶにふさわしいレベルです。なぜ、牛乳を使うと塩分を減らしても薄味にならずに、おいしくなるのでしょうか。そのトリックは、牛乳の旨味成分にあります。旨味が増し、味が濃くなるので、塩分は少ない方がおいしく仕上がるというわけです。では、なぜ、牛乳の味もほとんど残らずに仕上がるのでしょうか？そのトリックは、牛乳のたんぱく質が加熱されて起こす化学変化にあります。

えっ？でも、「そもそも何で、和食に牛乳なのか」ですって？それは、和食が素材の味を引き出すのに優れた料理で、和食なら、毎日食べても飽きないから。とはいえ、素材の味だけにして減塩するとやっぱり物足りません。牛乳のコクと旨味で和食がさらにおいしくなく減塩だから、毎日続けられます。

牛乳は“太る”という心配も無用です。牛乳の乳糖は低いGIで吸収がゆっくり。牛乳を飲んでいる人の方が体脂肪が少ないことも分かっています。

和食にコクと旨味を加える。それが牛乳という調味料でした。