



新年明けましておめでとうございます。

2019年は亥年ですね。たくさん亥いことがありますように…

今年もこの栄養だよりを通じて、色々な情報をお届けしていきたいと思っております。
どうぞよろしくお願いいたします。



栄養部 松田 本宮 近末



「煮物」もいろいろ！調理法による呼び名の違い！！

おせち料理の三の重といえば「煮しめ」。様々な山の幸が一つの鍋で一緒に煮られ

マレから「家族が健康に結びあうように」との願いが込められてい…

煮しめ

じっくりと時間をかけて煮込む料理の総称。煮汁が残らないように「煮しめる」ことが名前の由



筑前煮

『炒り鶏』ともいう。鶏肉を必ず入れるのが特徴。鶏肉と野菜類を煮る前に炒める料理。元々は、筑

含め煮

材料を、薄味の煮汁でやわらかくなるまで煮ていく料理。たっぷりの煮汁で、具材によく味を



うま煮

みりんや砂糖が多めの、割と甘めの味付けで煮る料理。よく煮込んで「旨味」を引き出すことが名

煮付け

少なめの煮汁で、具材をこってりと甘辛く煮ていく料理。主に食材を単品で煮る時の調理法。