

Table Ocean Paper

The third Yasuda Building 2F 1-9-5, Kyoumachibori, Nishi, Osaka / TEL:06-6225-2770 / FAX:06-6225-2773

TABLE JOUIR

西川功晃シェフも参加されている、神戸スウィーツ・コンソーシアム (KSC) というプロジェクトをご存知ですか？

スウィーツの聖地ともいわれる神戸からお菓子作りを通して、チャレンジド（※障害をもつ人。挑戦という使命やチャンスを与えられた人。障害をマイナスとのみ捉えるのではなく、障害を持つゆえに体験する様々な事象を自分自身のため、あるいは社会のためポジティブに生かして行こう、という想いを込めて名付けられた呼称。）の就労支援を行う活動です。

将来パティシエを目指すチャレンジドに、有名パティシエ自らお菓子づくりの技術はもちろん、経営ノウハウも学ぶことができ、パティシエとして自立できるよう支援しています。

社会福祉法人プロップ・ステーションが中心となり発足し、行政や日清製粉株式会社などの多くの企業が後援しています。

2010年「KSC in 東京 チャレンジド・プログラム Vol.3」は計8回開催され、いずれも第一線で活躍中の有名シェフばかりです。

第一回5月15日の講習会では、インターネット配信サイトのコーストリームによって中継されました。遠隔地にいるチャレンジドにも講義の様子を配信し学習できるシステムを構築するべく準備を進めているそうです。

第一回ノリエット・永井紀之シェフの講習会の模様は社会福祉法人プロップ・ステーションホームページにて、動画でご覧頂けます。

http://www.prop.or.jp/news/topics/2010/20100519_01.html

今後、プロの講習会が世界中で発信されるようになり、なかなか参加できない遠隔の方も中継によって参加できるようになっていくでしょう。また、質問を書き込んで、参加型の講習会になれば、素晴らしいこと

だと思います。多くの方々と交流することで、何か感じるものもあり、刺激をうけます。と西川シェフ。

西川シェフは以前「ポテトパン」とその生地を使ってベーコンとチーズのガレットなどを講習されました。次回も、パンの奥深さや楽しさを実感してもらえる講習会となることでしょう。

神戸スウィーツ・コンソーシアムについての詳細はこちらをご覧ください！
<http://www.kobesweets.org/>

◆The Ocean で開催された Party◆



青空の下でパンとお料理のレッスン。美味しいパンとお料理の素敵な融合に皆さん大満足。

遠方からも多くの方がお越しになり、大盛況でした。皆さん、誠にありがとうございました。



きのこラボ

～きのここと栄養、特に食物繊維について～

●そろそろ梅雨の季節になりそうですね。皆様いかがお過ごしでしょうか。さて、私事ながら、最近、韓国ドラマの“チャングムの誓い”を遅ればせながら見る機会がありました。医食一体となって、個人の体質やそのときの体調にあわせて食事を提供することは、とても大切なことではないかと思えます。このドラマの中で、きのこを食材として使っている場面がいくつかあります。マツタケ、シイタケ、そして、薬膳としてのヤマブシタケや冬虫夏草、そして、王様の命を狙うはかりごととして毒として用いるワライタケまで。今回は、きのこの、食品としての栄養面についてお話ししたいと思います。

●ほとんどの食用きのこは、一般にビタミン類やミネラル、たんぱく、食物繊維をたくさん含んでおり、カロリーも低い、ということがよく言われております。ビタミンとは、生きていく上で必ず必要な物質で、人間のからだ自身では作られないため、必ずからだにとり入れる必要があります。きのこはこのビタミンが豊富です。まず、ビタミンD、これはカルシウムをからだにとりいれたり、からだに保つ作用があります。そして、ビタミンB1、これはからだ活動するときに絶対必要な糖質（ぶどう糖が代表的なものです）を、からだ利用するときに必要な物質です。たとえば、ものを考えるときに脳の神経細胞は糖を消費しますが、そのときにこのビタミンは必要です。アルコールがお好きな方は、このビタミンが不足しがちとなることがわかっています。ほかに、同様な作用のあるビタミンB2も含んでおります。

●次に食物繊維についてお話します。きのこは重さの約9割が水分で、残りが固形分となります。そのうち、炭水化物が平均おおむね7割をしめ、そのほとんどがこの食物繊維です。炭水化物、と申しますと皆様は、いも、うどん、でんぷんとか、そのようなイメージがわいてくるとお察ししますが残念ながらでんぷんのようにからだに消化吸収される物質ではなく、セルロース類（もともとは木材の成分、紙の成分もこれですね）、リグニン（これも木材の成分です）がほとんどで、キチン（これはエビやカニの殻の成分です）も含まれています。

●皆様は、奈良公園で、鹿におせんべいを餌としてあげた経験があたりでしょうか。実は、あの鹿せんべい、人間が食べても、消化吸収されません。なぜかと申しますと、成分がセルロースからできているからです。人間には、木材の成分であるセルロースやリグニンを分解する酵素がなく、鹿にはあるからです。ヤギも同様です。童謡では、シロヤギさんからお手紙をもらったクロヤギさんは中身を読まずに食べてしまいますが、ヤギもこれを分解する酵素を持っているからです。鹿が、山で餌不足で、樹皮を食べてしまい、森林関係者は食害として困っていることをご存じの方もおられると思います。

●話を戻しましょう。では、われわれが消化吸収できない木材の成分を食べて何の意味があるのでしょうか。

実は、これらの物質は、いろいろなものが吸着しやすい性質をもっています。まず、水分をよく吸います。よって、食べた食物に吸着した水分が適切なボリュームをもたらして、腸の動きがよくなります。便秘がちな方には最適です。次に、いろんな栄養素を吸着して、おだやかに吸収されるようになります。この作用で、脂質やコレステロールなどを吸収がおだやかになり、からだにいい影響を与えることがわかっています。多少専門的で申し訳ありませんが、糖質の急激な吸収がおさえられるので、急激な血糖値の上昇によるインスリンの過剰分泌がおきにくく、糖尿病発症の予防に役立つと考えられています。末病に対する役割があるわけです。

●では、いいことづくめなのでしょうか。私はきのこは大好きで、皆様にはどんどんおすすめしたい気持ちはありますが、なにがなんでもきのこを販売促進する立場にはありません。よって、きのこの光の部分だけではなく、影の部分も申しあげます。

●まず、もともと、消化吸収できない、木材の成分を食べるので、多量に食べ過ぎるとおなかをこわします。天然のきのこにナラタケ、というのがありますが、これは図鑑で食用きのこという記載がありますが、食べ過ぎると消化不良でおなかをくだします。これはどんなきのこにもいえることです。昔、飢饉（ききん）で、木の皮まで、食べた、という話がありますが、当座はおなかがふくれても、これは決して消化吸収されず、かえっておなかをこわしてからだをさらに弱らせたことと思います。

●では、工夫がないものなのでしょうか。実は、きのこをいったん冷凍させてから解凍しますと、この食物繊維の分子が細かくなって、とてもいい状態で食品として利用できることがわかっています。きのこは水分が多いので、乾燥させてからのほうが冷凍にはむいています。乾燥シイタケや、乾燥させやすいマイタケが扱いやすいのではないのでしょうか。天日で干してもいいですが、オーブンで軽く乾燥させたりしても可能ですが、ドライフルーツを作るための機器も手に入りますのでこれが最適です。業務用ですが、冷凍マッシュルームもあります。最近では、さらに粉末状にしたフリーズドライしたマイタケ、というのもあり、これは、カルパッチョなどに香辛料的に用いるととても風味がよく、私は気に入っております。

●最後に補足ですが、きのこは決して、基本的には、生では食べないでください。きのこに含まれる酵素が、消化管の粘膜を刺激したり荒らしておなかをこわします。これは中毒ではなく、調理法の問題です。マッシュルームの生の薄切りをサラダにトッピングしたりしますが、厚切りにしたり、たくさんせ過ぎることのないようお願い致します。

●以上、きのこの、主に食物繊維について、お話をさせていただきました。次回からもいろいろな栄養面からのお話ができる機会があれば幸いです。

L'histoire de gateaux (リストワールドゥガトー)

～プルルンなお菓子なお断～

初夏の訪れとともに、ヒンヤリとした喉ごしの良いものが、恋しくなります。

そんなデザート系のスイーツに欠かせない物が、凝固剤ですね。私もよく使いますが、夏必須のアガーとゼラチンの違いや使い分けをご紹介します。



まずはゼラチン。最近コラーゲンが豊富ということで、ゼラチン質は大人気です。その人気をよその当のゼラチンは、昔からずっと料理やデザートに欠かせない素材としてその地位を築いてきました。

シチューの旨味を含んだ油分とスープの水分をコトコト煮込んでトロリと乳化させたり、ゼラチンが溶けたジュースやスープを冷やし固めると、質感は

弾力性に富み、どこまでも澄んで透き通り、光を屈折させ、キラキラと美しく清涼感と食欲を溢れさせてくれます。そのプルルンとした魅惑的な姿をオブジェとしてただ眺めるだけの巨大なゼリーも中世には流行ったとか。食感の特徴は、その口溶けの良さ。動物や鳥の骨や腱などから抽出される動物性タンパク質は、当然体温で流動状になるため、低温で融固します。口に含んだとたんに溶けて、滑らかに体に吸い込まれてゆくのです。お腹の中でも胃酸でタンパク質が分解されて、体内に吸収されてゆくので胃に負担をかけません。フルーツのムースやゼリーなどをデザートとしてとるのは、お腹にたまらず、果物がまた消化酵素と協力して食事の分解を早める、体に優しい、頼りになる存在なのです。

ただ、酸が持つ分解酵素に弱いため、果物の酸度により、配合を増減しなくてはなりません。それさえなければゼラチンはとても使いやすい食材です。。。その、欠点を補って開発されたのが現代のアガーです。

さて、この現代の凝固剤に固める技を使いこなす決め手があるのですが。。。この続きはもっと夏らしさを増した次号にて「お断」しましょう。。。。

アトリエクツミ・メゾンドレザン 春日 玖一巴

KONGETSUNO OMISE

韮公園の裏側にある、韮節店。鯉節ももちろん美味しいのですが、今回は少し珍しい鮪節をご紹介します。



トッピング用にも、お出汁としても美味しく召し上がって頂けます。いつものお食事に少し変化をつけて、鮪節にしてみるのも楽し

いです。鮪節はほんのりと甘みのある上品な味わいで、鯉節に比べて淡泊であっさりとしています。また、お出汁の色合いが薄いことも特徴で、色をつけたくない椀物などにも最適です。

昭和 28 年創業という歴史と伝統あるお店です。限られた生産者からのみの仕入れを行い、鯉節・鮪節はできるだけ削りたてを販売する…ということを大切にされています。

使いきれなかった鯉節・鮪節は冷蔵庫または冷凍庫で保存されると香りも長持ちします。小分けでの販売もされていますので、是非一度お試しください。

◎ 韮節店 株式会社
〒550-0004
西区韮本町 1 丁目 16 番 6 号
電話 (06) 6443-9841・FAX (06) 6443-9843
<http://www.utubo-katuo.com/index>

コラむ

～こんなん知ってる?～

手造り牛生ハンバーグ

子どもと食事していると「子どもはおいしいものがわかっている」と思うことがよくあります。大人は調味料などにすぐごまかされますが、子どもは素材の良し悪しをすぐ見抜き、素材のいいものはどんどん食が進みます。◆わが家では餃子は自家製のもの好評ですが、ハンバーグはゆうぜんの「手造り牛生ハンバーグ」の圧勝です。このハンバーグは牛肉 100%で、化学調味料や保存料などの添加物を一切使っていません。一度食べるとリピーターになる人がほとんどで、年間 80 万個も販売されています。◆添加物を使っていないと簡単に書きましたが、実は無添加の商品を作ることは簡単なことではありません。化学調味料をなくせば素材自体の味で勝負しなければなりませんし、保存料をなくせば、鮮度のいい素材しか使用できなくなります。安いものが求められる時代に、必要なコストをかけて無添加商品を作り続けることは並大抵のことではできません。◆そんな無添加ハンバーグですが、実はあまり高くありません。10 個まとめて購入すると送料込みで大体 1 個 (150g) 250 円です。これにはわけがあります。同社には営業マンがいません。そのコストを品質にまわし、気に入ってくれたお客さんのリピート注文で販売を増やし続けているのです。価格が高いのも安いのも理由があります。子どもを持つ親としてその理由に敏感でいたいと思います。



大阪の味
株式会社
明和食品
ゆうぜん
<http://www.yuuzen.net/>

株式会社 PRリンク
代表取締役 神崎 英徳
<http://www.prlink.co.jp/>



◆今日は8カ月のかわいいお客様がご来店。まだ、離乳食を始めたばかりだそうで、私の出番は今回なしでした。また来月もご予約をいただいておりますが、来月は出番があるかな？女の子の赤ちゃんは本当に可愛いですね。うちは男そして、男・・・それも、かわいいものです。

9:30 AM May 1st web から

◆ようやく太さも揃ってきました。アスパラの季節です。ちなみにこれは紫アスパラです。一本65グラム平均！まだまだ太くなりますよ。

<http://twitpic.com/113qtu>

6:48 PM May 4th movatwitter から

◆今日はテレビの収録がありました。えなりかずきさんがされておられる、そらナビという番組だそうです。放映予定日は5月14日の金曜日 午後1時55分からみたいです。お時間のある方はぜひご覧下さい。

8:41 AM May 7th web から



◆明日は母の日前日。すでにご予約が結構入っています。みなさんお母さんをご招待されるのでしょうか？みなさんのお気持ちを大切に明日はおもてなしをしないとイケません。頑張らなと・・・

8:47 AM May 7th web から

◆アペリティフ・パーティー☆時間延長のお知らせ

<http://bit.ly/aCfsPZ>

7:43 AM May 13th ココログフリーから

◆今日もお仕事終わりました。今日は8時過ぎからのお客様がたくさんいらっしゃり、こんな日もあるんだな～と何となく思いました。神戸の夜は比較的早いので、こんな夜は珍しいのですが、皆さんに喜んでいただけたのかな～とホッとしつつも気になる夜です。

8:17 AM May 20th web から

◆6月のメニュー発表！！！！ <http://bit.ly/9f1bJ3>

4:54 AM Jun 1st ココログフリーから

◆幻の山菜！？

<http://petit-matsushima.cocolog-nifty.com/blog/2010/05/post-211c.html>

4:56 AM Jun 1st web から

みんなのつぶやき @tableoceankeiko

7:54 PM May 13th web から m_Tamachan_m 宛	@m_Tamachan_m はじめまして、 anen さんのフォロワーさんですね！はい、全部、メロンパンです。この勢いで、こんなタイプのメロンパンを50種類作りたと思います。こういうのはお得意なんです。さあ、できた50種類のメロンパン、プロモーションを考えておこう！
5:17 PM May 18th TwitBird iPhone から doiyoshiharu 宛	@doiyoshiharu “味は人なり”、土井勝校長先生もよくお話になられていました。おけいこ12ヶ月を本科、師範科を修了した時に校長先生から戴いたサインです。私のバイブル、ここからはじまりました。1986年12月23日。 http://twitpic.com/1oti01
10:28 PM May 18th TwitBird iPhone から f_stadion 宛	私も巻物で頂きました。松下幸之助不況克服の心得十ヶ条。パナソニックさんのお仕事させて戴いているので、有難く大切にしています。RT @ f_stadion 不況克服の心得十ヶ条 http://bit.ly/drgo8l http://twitpic.com/1ovchf
1:22 AM May 25th web から	きゃあ～、私が出てる！プレスリリースに魂を込める広報パパのニュースな毎日。社員懇親会で結束を深めたい、ということだったので、お料理という作業を通して、いつもと違うコミュニケーションづくり！を提案させていただきました。 http://ameblo.jp/kouhouppapa/
8:01 PM May 27th web から	え～っ！私「このお煎餅なあ、しめってるわ」です。 @ kaori_okubo 我が家では多分、しけてる でした。RT @ hitfut 煎餅がしけてる、しけてる、しけてる、はて、どれだろう？
5:45 PM May 29th TwitBird iPhone から	奈良のラムネ！噂に聞いていた、優しい甘さと少しの酸味。生駒のお菓子屋さんで作られているんだって。 http://www.ramune.net/ http://twitpic.com/1s2rjd
3:00 PM May 31st web から	とある飲食店のメニュー開発の作業が先ほど終了。とっても楽しかった。調理を担当されている方と、納得の行く味を作り出すのは充実感たっぷり。今日は特別ゲスト登場。自称“B級グルメの帝王”。その方の味覚も信頼性がある。そして私は表現される言葉をレシピに落とし込むことができる、これも得意。
10:36 PM May 31st TwitBird iPhone から DruckerBOT 宛	私の501回目のツイートは yassanpd お勧めをみなさんにも、RT @ DruckerBOT (成果のあがらない理由) 急ごうとする。そのために遅れる。成果をあげる者は時間と競争しない。ゆっくり進む。