

乳和食。それは『ミルクマジック』が起きる、おいしい減塩

皆さん、「減塩」というと、「薄味で我慢すること！」「おいしくない！」と思いませんか？しかし食塩を減らしても薄味にならず、おいしくなる方法があるんです！それは「ミルクマジック」。その魔法の力は、まさしくマジックと呼ぶにふさわしいレベルです。では、なぜ牛乳を使うと食塩を減らしても薄味にならずに、おいしいのでしょうか。それは、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、食塩が少なくてもおいしく仕上がるというわけです。では、どうして牛乳の味にもおいもほとんど残らずに仕上がるのでしょうか？ 答えは、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、かつ和食なら、毎日食べても飽きないからです。素材の味だけにして減塩するとやっぱり物足りません。牛乳をプラスする事で旨味とコクでさらにおいしくなる！だから毎日続けられるんです。レッツチャレンジ！



小山浩子さん
(料理家、管理栄養士)
ミルクを使った料理レシピの研究・開発に取り組む。最新刊「目からウロコのおいしい減塩乳和食」

今月のおすすめ商品

『ミルクでしっかりからだにチカラ』
牛乳を飲んでお腹がゴロゴロする方へおすすめ！体の筋力を維持していくのに必要な成分の一つでもある乳タンパク質がたっぷり入ってます。



180ml
140円
(税込)

すくく
あんしん！ 便利な口座振替受付中

社員のコラム

みなさん！こんにちは。あっという間に4月ですね。4月と言えば入園、入学といった行事も沢山あります。おめでとうございます。しかし、私自身4月はやっぱり『桜』かな！気温も暖かくなり外に出るのが楽しくなって来ました。桜の下でお花見！今年はぜひ行こうと思っています。それぞれお気に入りのスポットがあると思いますが、内緒で教えてください！花見で飲みすぎない様、注意しながら冬にサボった運動もポチポチ再開しようと思います。やっぱり、運動の後には『牛乳』ですね！特に『からだにチカラ』は筋力UPになる乳たんぱく質が豊富に入っているのですよ！4月でも寒い日もありますので、くれぐれも風邪をひかない様、体に気を付けてくださいね！ 沖本 嵩仁



便利でとっても安心♪手続きもお店がいたします。ご希望のお客様は、銀行名をお便りコーナーにご記入のうえ、牛乳受箱へお入れください。所定の用紙をお持ち致します。尚、現在の集金方法も従来通りありますので、引き続きよろしくお願い致します。(取扱い融機関) もみじ銀行・郵便局 呉信用金庫・広島銀行・JA・県信・市信用他

編集日記



4月ですね！3月23日にツバメが帰ってきました。やっと春が来ましたね～！今年もにぎやかになってくれたらなあ～と思います。桜も咲き始め、顔を当てる風も心地よくなって来ました。お弁当を持ってお花見に出かけましょう！私は、今年も本庄水源池に行ってみようかな？毎回、見事な桜に感動です。みしまミルクにも新入女子社員が入ってきます。これから色々な事が待ち受けていると思いますが、元気と笑顔と根性で乗り越えて欲しいと思っています。私達も負けないう、元気と笑顔で頑張ります。来月、新入社員を紹介しますね！お楽しみに～！

美味しいミルクでレシピ⁰ 桜えびと春キャベツのミルクスープ⁰

材料



材料 (1人分)

- ・春キャベツ60g・たまねぎ1/2個
- ・桜えび(乾干)5g・オリーブオイル小さじ2
- ・牛乳250ml・水100ml・固形コンソメ2/3個
- ・塩こしょう少々



作り方



- ①キャベツは千切りに、たまねぎは薄切りにします。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、たまねぎを炒めます。しんなりしてきたらキャベツを加え、サッと炒めます。
- ③水、固形コンソメを加え、沸騰したら桜えびを加え、火を弱めて1分ほど煮込みます。
- ④牛乳を加え、ひと煮立ちしたら塩・こしょうで味をととのえます。

桜えびの風味いっぱいのやさしいスープです。千切りキャベツを使うので、すぐに火が通り、サッと出来上がります♪キャベツのシャキシャキ感がちょっと残っているくらいでおいしいです!キャベツをトロトロにしたい場合は③の煮込み時間を調整してくださいね。

クロスワードパズル

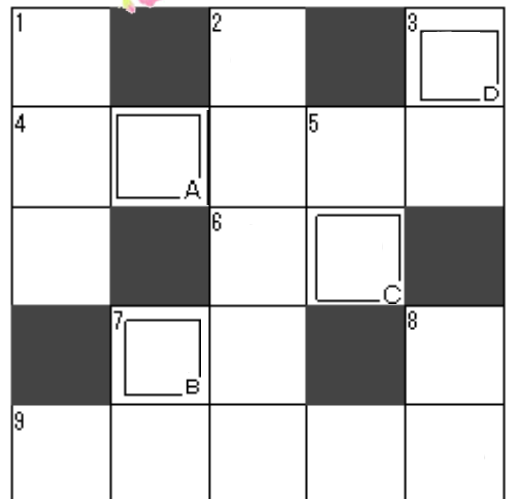
A~Dを順番に並べて言葉を作ってね!

☆☆☆ タテのカギ ☆☆☆

- 【タテ1】年の若い、結婚していない娘。
- 【タテ2】卵をいって味付けした食べ物。
- 【タテ3】人・車などが往来する所。通路。道路。
- 【タテ5】そこにいる人すべて。みんな。
- 【タテ7】四季の一つで、冬と夏の間の季節。
- 【タテ8】アメリカ・カナダなどのお金の単位。

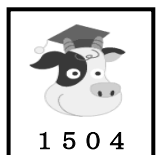
☆☆☆ ヨコのカギ ☆☆☆

- 【ヨコ4】行き来のために通る道。また、通りすがりの道。
- 【ヨコ6】板などを横にわたして物をのせるところ。
- 【ヨコ7】海や湖の水際に沿った平らな陸地。浜辺。
- 【ヨコ9】ぜんまい仕掛けで自動的に一定のメロディーを演奏する装置。



広島明治

URL <http://meiji.co.jp>
携帯からはこちら→





お便りコーナー



☆春をつげるうぐいす。日の長さで春が来たのがわかって鳴くそうです。うちのコザクラインコの夢ちゃん、何度も名前を呼ぶのですが答えてくれません。ちなみに生後5ヶ月です。まだ無理かあ！ KFさん



☆孫が生まれて1ヶ月。老体にムチうって赤ちゃんのお母さんと2人小さな孫に振り回されている毎日です。 JAさん



☆寒くても春ですね。うぐいすが3月に入って上手に鳴くようになってきています。梅も咲き池の中のメダカも水面に出てきて暖かい日は泳いでいます。窓辺に腰掛けてグルコサミンを飲んで元気に野山を歩くことを考えています。 SJさん



☆先月またひとつ年をもらいました。どなたかもらってくださる方おられますか～！（笑）あまってる～？そうですか…何はともあれ元気でいられることを一番感謝したいです。 KMさん



☆家の近くの公園で、梅が満開です。続いて桜が咲くのが楽しみです。この冬は体調崩さず家族皆過ごせました。おかげですね！ THさん



☆やっと暖かくなってきました。冷たい牛乳を飲める様になりました。これからますます牛乳が美味しくなる季節ですね！ SHさん



4月で～す！新入学、新入社員、進級の皆様、おめでとうございます。娘も4月4日に入学式を控え、ワクワクと不安を抱えながら日々を送っています。中学生から6年間一緒に学んだ友人達もそれぞれ新生活を始めています。時の経つのは早く、あっという間に大学生です。いつも車の助手席に乗って一緒に配達についてきていたのに…なんだか寂しいような嬉しいような…とても複雑な気持ちと、若いって本当にうらやまし～！！と思いつつ娘をじ～っと見ている私です。これから、また新しい友達をたくさん作って、有意義な学生生活を送ってほしいです。運転免許も取得し、これからは迎えに来てもらえるなあ～！と思っていましたが、なんだか色々忙しいみたいでなかなか私の思うようにはなりません。トホホですね。これからは、お休みの日は、主人と2人で色んな所へ出掛けよう！っね！！

3月号のクロスワードパズルの答え

3月号の答えは『ひなまつり』でした。
みなさん、楽しく参加していただいている様子をお便り
にお寄せ下さりありがとうございます。
今月は簡単？難しい？がんばって下さいね！

お知らせ

月水金のお客様へ

4月29日(水)は祝日ですが、配達があります。

お客様へ

5月4日～5月6日の配達はお休みとなります。

4月29日(水)～5月2日(土)までの間、配達が不規則になります。
詳しくは後日配布する、ゴールデンウィークの配達変更のお知らせ
をご覧ください。本数の変更、お休み等がございましたら、お手数で
すがご連絡お願い致します。



お便りコーナー(クイズの答えも書いてね！)

2015年4月号

なまえ

でんわ

まって
まあ～す♪

ご意見・ご感想・身近にあったこと・なんでも結構です。お気軽に参加して下さい。

クロスワードパズルの答え

〇〇〇〇