

かたかご



令和6年3月号
サービス付き高齢者向け住宅
高志の郷

春が近づき暖かい日が増えて
きましたが、まだまだ寒い日もあり
体調を崩しやすい時季です。

手洗い・うがい・マスク着用など
感染対策をして体調管理には十分
お気を付けください。

3月の予定

1日(金)	14時40分～	移動販売とくし丸	2階～
8日(金)	14時40分～	移動販売とくし丸	3階～
11日(月)	9時00分～	理容サービスふらっと	
15日(金)	14時40分～	移動販売とくし丸	4階～
22日(金)	14時40分～	移動販売とくし丸	2階～
29日(金)	14時40分～	移動販売とくし丸	3階～

高志の郷の空室状況、設備・生活サポート等については、
社会福祉法人福鳳会のホームページをご覧ください。





今月は味噌と同じく日本食にかかせない《醤油》についてお話します。

醤油は、和歌山県湯浅町が醤油醸造発祥の地と言われ、起源は鎌倉時代で紀州由良の僧が径山味噌(金山寺味噌)の製法を中国で学び湯浅の村民に伝えたところ、

味噌の桶底に偶然出来上がった液体が美味で生かせないかと考え誕生したのが醤油です。醤油は明治時代までは高級品で、大正時代に庶民に普及しました。醤油も歴史の深い調味料ですね。

醤油は長い熟成期間中に互いに作用し合い、無数の要因が絡み合い、絶妙な調和がとれた万能調味料です。繊細で複雑な醤油は様々な料理を引き立てます。それは〈味・香・色〉の3要素から成ります。味旨味・塩味・甘味・酸味・苦味の5つの基本味。香300種類以上から構成された香り。色「むらさき」と呼ばれる、高級で美しい色。また不思議な効能も持っています。

- ・ 消臭効果 → 生臭さを消してくれる(刺身等)
- ・ 加熱効果 → 食欲をそそる、色や香りを出す(焼鳥、蒲焼等)
- ・ 殺菌効果 → 日持ちをよくする(佃煮等)
- ・ 対比効果 → 甘味を引き立てる(煮豆等)
- ・ 抑制効果 → 塩味を抑え、和らげる(漬物等)
- ・ 相乗効果 → だしと働き合い旨味を深める(そばつゆ等)

醤油や味噌の発見により、その後の豊かな日本料理の発展に繋がっています。食材の旨味を生かしながらアクセント程度の醤油や味噌の使用にとどめ、先人の知恵や努力によって生まれた貴重な調味料を、健康長寿に繋がる食生活に最大限に活用しましょう。

洋食が続くと、醤油や味噌味の料理が恋しくなり、その味にほっとする人も多いと思いますが、塩分の摂りすぎにはご注意ください！

