

北坂戸 にぎわいサロン 通信

城西大学

発行所・編集:城西大学・城西短期大学
地域連携センター
〒350-0295 埼玉県坂戸市けやき台1-1
<https://www.josai.ac.jp/>

お問い合わせ

- ・城西大学地域連携センター または北坂戸にぎわいサロン
- ・電話:(大学)049-271-7713 (サロン)049-283-4750
- ・開館日:火・水・木・金 11:00~17:00



お知らせ

新型コロナウイルス感染防止のため、「完全予約制」とし、感染防止対策をさせていただきます。ご理解・ご協力をお願いいたします。

2022年、高麗祭復活します！（城西大学学園祭）

2022年10月29日（土）、30日（日）の2日間

3年ぶりの、高麗祭（城西大学学園祭）、開催予定です！

テーマは

「Don't worry!! Be happy!! - 笑顔のその先へ コロナに負けるな高麗祭!」

お笑いライブ、トークショー、スタンプラリー、大食い大会など、この日のために準備してきた学生たちの集大成を地域のみなさんもぜひお楽しみください！

10月最後の週末は、
城西大学へ！



薬学部医療栄養学科コラム&レシピ

通常はサロンで配布していたレシピを当面の間この通信に掲載いたします！ぜひご活用ください！



酵素でお肉をいつもより柔らかくおいしく！



みなさんは普段どの部位のお肉を食べる事が多いでしょうか。

甘く柔らかい豚バラ肉は使い勝手が良くどの年齢層からも人気の部位です。しかし、バラ肉は甘く柔らかい分、脂身の多いお肉に分類されます。なので、脂身が少なく硬くなりがちな赤身のお肉も食べる頻度を多くしなければいけないのです。

今回はそんな赤身のお肉を酵素の力で柔らかくする方法をご紹介します。

大根や生姜などに含まれるタンパク質分解酵素が、肉の繊維組織を切り離す働きにより、肉を加熱した際の収縮（硬化）を防ぐ事でお肉が柔らかくなります。

ぜひ、一度お試しください！



豚もも肉のみぞれ煮



材料（2人前）

豚もも肉	150g	舞茸	70g	●しょうゆ	大さじ1
大根	100g	ねぎ	少々	●酒	大さじ1
生姜	ひとかけ（10g）			●砂糖	小さじ1



作り方

- ① 大根と生姜をすり下ろし、肉と一緒にビニールに入れて揉み込む。冷蔵庫で30分~1時間ほど漬け込む。
- ② 舞茸は大きめに切り、フライパンで軽く炒める。
- ③ 舞茸をフライパンからバットに取り、●の調味料と一緒に①を入れ火にかける。
- ④ 肉に火が通る直前に軽く火を通した舞茸を加え炒める。
- ⑤ お皿に盛り付け上にネギをのせ完成。

ポイント ☆大根と生姜に含まれる酵素によって、もも肉を柔らかくしてくれます！
☆すり下ろした大根と生姜に漬けておく時間を増やせば、さらに柔らかく！
☆食欲のない方でも大根と生姜、ネギの香りでサラッと食べやすい！
☆舞茸を別で火にかける事により食感、香り共にUP！

1人当たりの栄養素

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当 量(g)
計算値	170	17	7.9	7.8	0.9	2.1	1.6

【考案者】 城西大学大学院
医療栄養学専攻 食品機能学講座
修士1年 管理栄養士 大澤 幸之助