# 琉球大学学術リポジトリ

# かんづめの見分け方とその栄養価

メタデータ	言語:
	出版者: 琉球大学農家政学部
	公開日: 2011-06-16
	キーワード (Ja):
	キーワード (En):
	作成者: 外間, ゆき, Hokama, Yuki
	メールアドレス:
	所属:
URL	http://hdl.handle.net/20.500.12000/20370

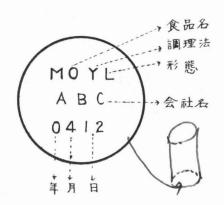
# かんづめの見分け方とその栄養価

都市に限らず農村でもかなり罐詰類が利用されるようになりました。沖縄の食糧品の輸入量でも離詰が第四位を占めるほどです。忙しい時期には調理し時間をかなり短縮することが出来ますし、利用法を考えれば栄養的に生のものと比較しても劣るものではありません。最近、罐詰の中身とレッテルが違うというので、世間をさわがしていますが、これからも罐詰の利用はさかんになると思われますので、罐詰を買う前に知って頂きたいことを簡単にまとめてみましよう。

## 1. 罐詰の見分け方

#### ① 中身の容姿はレツテルと罐マークでわかります。

レッテルには食品名、調理法、製造会社名、内容量が 書いてありますが、その他に、製品の原料名を書いたの もあります。罐のよたには下図のように三段に字が打ち 込まれて居ります。



上段のMOはみかん、Yはシロップ演、Lは大粒という 意味を表わして居ります。中段は製造会社の記号です。 下段は製造月日で、Oは西歴1960年の最後の数字を 書いてあるわけです。次の4は4月、12は12日を示 す数字になっています。10月、11月、12月は数字で はなく、O、Y、Zでそれぞれの月を示すことになって おります。

#### ② 罐詰にも食べ頃があります。

製造月日を見れば新しいものか、古いものかが分るのですが新しいものがいいものではありません。又あまり 古過ぎてもいけません。次のような食べ頃かあります。

果物類のシロップ演6カ月頃魚の味付6カ月頃野菜の水煮3カ月頃油漬半年から1年頁

#### ③ 籬の外観のきれいなものを選びましよう。

罐がさびてないもの、レッテルの変色してないもの、 凸凹がないもの、罐のふたがふくらんでないものをえら んで買いましよう。以上の三つについて注意しながら、 適当な罐話を買いましよう。参考のために罐マークの記 号を表にしておきます。

#### 1. 食品名記号例

品	名	記	号	묘		名	記	号
くじ	5	W	Н	9	ん	C*	A	Р
ä	け	С	S	71	7))	1	M	0
いわ	L	S	Α	D.		わ	L	Т
n 0	75	S	Т	É		桃	P	W
まぐ	ろ	В	Т	7	0	豆	R	M
25	ば	M	R	アス	パラ	ガス	A	W
さん	ま	M	P	たし	t 0	2 (	В	S
V	カュ	С	Н	36	っった	こけ	M	T
赤	具	В	L	3		き	В	R
[1] 등 <	5 0	W	L	グリ	ンピ	ース	P	R
8 8	え	W	R					
か	き	О	Y					

#### 2. 調理記号例

調理法	記号	調理法	記号
野菜水煮	W	オリーブ油漬	0
魚類水煮	N	紀 実 油 漬	1
塩 水 漬	L	大豆サラダ油漬	2
シロップ漬	Y	コーン・サラダ 油漬	3
味 付	С	混合油漬	4
猫 燈	К	香辛料漬 とうがらし	5
トマト漬	Т	11 からし	6
くん製	S	" カレー	7
甘 煮	M	〃 胡しよう	8
佃 煮	A	漬 物	E
ペースト	Р	ジャム	JМ

#### 3. 形態記号例

形態	記 号	形態	記 号
大	L	二っ切	Н
Lļī	M	混合	X
//\	S	プロークン又 はフレーク	
特小	Т	スラ イス	

### 2. 残りもののしまつ

罐詰のままですと相当長期間の貯蔵にたえますが、開 罐後は腐敗しやすいものですから、次のような注意をして下さい。

- 味付できるものは濃い目に味付をして加熱し直し 他の容器に移しかえましよう。
- ② シロツブ漬では酸味のものを加え、やはりきれい な容器に移しかえましよう。
- ③ 水煮の野菜は時々水をかえると長くもちます。

気温によって保存出来る時間もかなり変動しますが、 出来るならば適当な大きさの罐詰をえらび、早目に頂い てしまうのがよいと思います。罐詰を開けてからどの位 もつものであるか次の表を参考になさって下さい。

	111	$\wedge$	7	24	Ωk	n.e	対
*	7	C	アスパラガス	7)	2		品
	0	2,	ガス	5	90:	4	26
加	淮	杲	×	٣ ا	栗	×	四日
湖	推	3	烂	シロップ間	包	洪	選 法
6	12	36	12	24	15	15時間	80度C
192	24	48	24	48	24	24時間	春秋 20度C
240	48	120	96	120	120	48時間	10度C
Θ	(E)	Θ	Ð	Ð	Ð	Ð	20
① 白い斑点がでる	加熱により凝固ればりがでる	見た目ではわからない	液が遡る ② 東い	見た目ではわからない	なまぐらい	悪臭 ② 軟分	この時間が過ぎると

(松浦宏之氏実験より)

夏と冬ではかなりちがうことがおわかりになると思います。

### 3. 雑詰の栄養価

食品を罐詰に致しますと ビタミン 類が損失をうけます。殊に果物類では特徴でもあるビタミンCが失われるのですが、その他の栄養素は損失を殆んどうけません。 魚の罐詰ではかえって、骨が軟くなってカルシウムの摂取量を高めることになりますのでいいわけです。沖縄の人達の栄養摂取状態をみますと動物性蛋白質、カルシウ

# (6ページの右側につヾく)

ことに発芽まで長期間を要するので土壌湿度を保持する 上から敷草の効果は頗る大きい。播種後、およそ1-2 か月以内にはほとんど発芽が揃う。

発芽した当年はそのまま放任しておき、翌年の4-5 月ごろに50ヶ位の間隔で床替する。

発芽後1年位で葉柄は30-60種程度に伸びるが、まだ 茎は形成しない。二年で5種位の茎ができ、3年目から 漸く幹が立ってくる。

一定の場所に植付けるには、このようにして育てた幼 苗でもよいが、更に数年間栽培すれば冷度見頃な苗にな る。植付けは5-6月頃に半径30-50運位の鉢をつけて 掘りとり、移植すればほとんど活着する。

発芽後2-3年並は台風の害をうけやすいから、風害を防ぐために防風垣か防風林の設けられた圃場を用いた 方が安全確実である。なお、大きくなったものでも移植 当年は倒伏しやすいから三方から支柱をたて、倒伏を防 ぐようにする。

# 4) ビロウを植えましよう

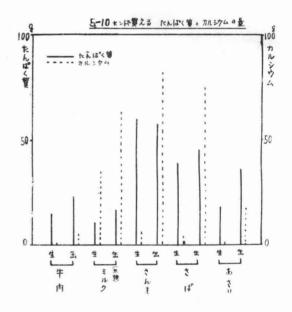
最近都市地区毎に都市計画が実施されつつあり、いろいろな街路樹が見られる。街路樹は、よく知られた有名な樹種よりも、その地方の特色を最も発揮しうるような郷土樹種を用いた方が良い。その意味でローカルカラーに富んだビロウは街路樹として最もすぐれているから広く愛好していただきたい。

また、各地の海水浴場は非常に賑っているが、緑陰にとぼしいのは欠点である。よりよきリクレーションの場とするために、海水浴場の砂浜一帯にビロウを植栽すれば、熱帯的な景観をつくることができるとともに、夏の強烈な光線を遮り、追陰樹としての効果を発揮するので是非ビロウを植栽したいものである。 海水浴場は、単にリクレーションの場だけでなく、観光上の意義も大きい。観光休養または、風致造成上ビロウの純林をつくりたいものです。

戦前の沖縄は緑の都であった。屋敷の周囲にはフクギやその他の樹木が緑陰をつくって茂っていた。私達の家の店囲を美化し健康で住みよい町にするために、庭園樹として、また、防風、防火のために屋敷の周囲にビロウを植栽されんことをおすすめいたします(諸見里秀幸)

### (4ページのつヾき)

ム、ビタミン類が不足しているようですので、安くて、 簡単に得られる食品が望まれてまいります。そこで次の ような表を作りましたら離話でも決して高くなくて、栄 養価のあるものも少くありません。



しかしながらビタミン類はこれらで十分補う事はむずかしいのですから、他の野菜類を組合せて、栄養的にバランスのとれたこんだてをつくられるように心がけて下さい。 (外間ゆき)