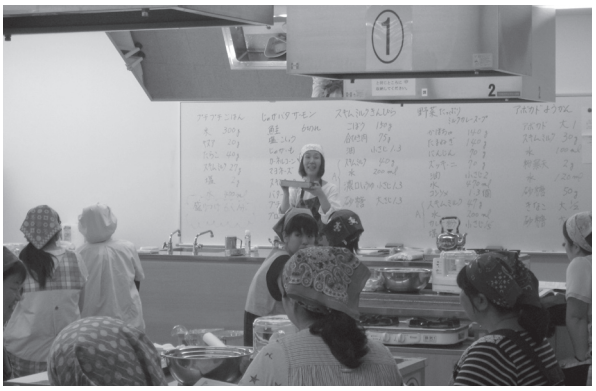
調理実習「スキムミルクへの理解を深める」
～スキムミルクを素材とした料理～

講師　（公社）大阪府栄養士会
地域活動部会　川崎　美也子



【調理実習】
・プチプチごはん
・じゃがバタサーモン
・スキムミルクきんぴら
・野菜たっぷりミルクカレースープ
・アボガドようかん

スキムミルクを全ての料理に取り入れました。ごはんにはミネラルとビタミンが豊富なキヌアとたらこを加え、たらこの味でミルクの臭みが気にならない仕上がりとなりました。サーモンとスキムミルク入りのポテトサラダを組み合わせることで見た目が華やかになり、味はまろやかに仕上がりました。きんぴらはスキムミルク液で煮ることでそぼろが増えたようになり、肉やミルクの臭みも無く、噛むレシピとして実用出来るものだという意見が多くありました。ようかんは、アボガドをデザートの素材として使用していることに斬新であると受講者全員が驚いていました。

実習を通し、スキムミルクの様々な取り入れ方に気付くことが出来ました。大量調理の中で、スキムミルクがダマになってしまうことや焦げつきやすいことを悩みとしている施設も多いため、使用する量やスキムミルクを投入するタイミングなど、各施設にあった使用方法を検討していく必要があると思います。

（文責　福祉　横山恵美）