



12月



早いもので、今年も師走となりました。富士山も白く輝き、日一日と寒くなってまいります。また、年の瀬に懐かしい行事もあります。冬至にカボチャを食べて、柚子湯に入って、年越しそばを食べて… 新年をお健やかに迎えください。 <<栄養士/室岡>>

デイサービスは12月28日(木)まで営業、翌年1月5日(金)より営業を再開します。

開成町デイサービスセンターでも好評の“天ぷら”  
ご自宅でも召し上がる機会がありますね。  
最近では天ぷら粉も市販されていますが  
手作り“天ぷら”のポイントをご紹介します。

#### 衣づくり

- 揚げる直前に衣を作る
- 卵・水・食材は冷やしておく
- 卵と冷水を混ぜた中に粉類を一度に加え、サッと混ぜる
- あらかじめ食材の水分をペーパー等でふき取り、食材に片栗粉をはたいておく

#### 油の温度

- 魚介類を揚げる時 → 180~190℃の高温  
(衣を油にたらずと沈まずにすぐに浮き上がる)
- 青菜類 → 160~165℃の低温  
(衣はなべ底に沈み、ゆっくり浮き上がる)
- 根菜類・かき揚げ → 170℃前後の中温  
(衣は鍋の中ほどまで沈み、浮き上がる)



人寄せ等の時に作りたい“天ぷら”ですが、これから空気が乾燥する季節です。ガスコンロの近くには天ぷら紙を置かないことなど、火の扱いには十分注意を払ってくださいね。