



# ケーキの話

総務課 橋本 純子

お誕生日やクリスマス、お祝い事によく登場するケーキ。皆さんも一度は食べたことがあると思います。今回はこのケーキについて取り上げてみました！

## ●日本のケーキの歴史●

初めて日本にケーキが伝わったのは1543年ポルトガル船が種子島に漂着したことがきっかけだとされています。その時に入ってきたものが“カステラ”であることは有名ですね！この出来事が日本のケーキの始まりだとされています。

## ●日本発祥のケーキ●

実は日本発祥のケーキがあるってご存じでしたか？ 私は食べる専門のため、そんなケーキがあるということを知らなかったのですが、皆さんもよく知っているあのケーキが実は日本発祥なのです。

- ショートケーキ** 日本では誰もが知る定番のケーキです。このケーキの発祥については2つの説があるのです。  
1つ目は「不二家」の創業者がアメリカで親しまれていたストロベリーケーキ（ビスケットをベースにしたもの）から日本人好みに改良して作られたという説。  
2つ目はフランスで修行をした「コロンバン」の創業者がこれまた日本人の口に合うケーキとして考案したという説。  
ショートとは本来「ザクザクした」という意味で、その名の通り歯ごたえのある生地を使用していたのですが、日本ではフワフワのスポンジケーキを採用されています。このスポンジ部分こそ「カステラ」が大きな影響を与えたようです。

- レアチーズケーキ**「チーズケーキ」と言えばアメリカだというイメージを持たれている方も多いかもしれません。しかし、アメリカのチーズケーキはベイクドチーズケーキが基本である為、レアチーズケーキは日本で生まれたケーキです。

- スフレチーズケーキ** スフレチーズケーキもレアチーズケーキ同様に日本で生まれたチーズケーキです。

- ミルクレープ** クレープを何層にも重ねた「ミルクレープ」もまた日本発祥のケーキです。日本で広まったのち、ニューヨークでも人気となり広まったこととしても知られています。

## ●ケーキ以外の日本発祥のスイーツ●

- 生チョコレート** 1988年頃から発売されたとされています。今や一般的となった生チョコですが、柔らかく、とろけるような口当たりは人気の高いスイーツの一つですね。

- スイートポテト** さつまいもが原料のお菓子であるこのスイーツも、実は日本発祥のスイーツなのだそうです。明治ごろに生まれたとされています。

いかがでしたか？ 洋菓子と言われるものの中にも、意外と日本発祥のものって多いのではないかと思います。これからもたくさんのおいしいスイーツが出てきてくれることを願うばかりです♪

## 新入社員紹介 ホームガス課 中岡 誉明

はじめまして。4月1日よりホームガス課に新入社員として配属になった中岡 誉明（なかおか たかあき）です。

大学では、スポーツアスリートの動作ついて研究していました。

趣味は、スポーツについての勉強をしていたこともあり“体を動かすこと”です。学生時代は野球やバレーボール、陸上、日本拳法など様々なスポーツをやっていました。コロナ禍ということもあり、最近では外でランニングをすることもあります。

高校卒業までは伊賀で育ち、この地で働くということに喜びを感じています。これから先輩方いろいろな教わりながら、一日でも早く皆様のお役に立てるよう精進してまいります。よろしくお願いいたします。



## オクラの栄養素と効能について調べてみました

ホームガス課 中下 裕司



最近、プランターで野菜を栽培しています。5月の連休にほんの少しですがオクラの種をまきました。今、少し芽が出て毎日水をやりながら成長するのを眺めています。

さまざまな栄養素が豊富に含まれているオクラは、健康に良い食材です。

まず、オクラに含まれる独特のネバネバとした成分は、主にガラクトタンやアラバン、ペクチンなどの食物繊維です。

ペクチンは整腸作用を促し、便秘や下痢を予防して大腸ガンのリスクを減らす効果があるとされているほか、コレステロールを排出する作用がある事も知られています。

また、オクラには抗発ガン作用や免疫賦活作用があるとされるβカロテンが、レタスの3倍以上も含まれています。βカロテンは体内でビタミンAに変換され、視力や粘膜の健康を維持するほか、髪や皮膚の健康維持といった美容面にも効果的です。さらに、喉

や肺など呼吸器系統を守る作用もあります。

オクラにはピーマンの3倍のビタミンB1も含まれており、免疫力アップや抗酸化作用を持つビタミンCも多いので、体の老化予防のためにも摂取すると良いでしょう。特にストレスの多い人や喫煙習慣のある人は積極的に取り入れたい食材です。

加えて、オクラに沢山含まれているカリウムには体内の余分なナトリウム（塩分）を排出する役割があります。高血圧や動脈硬化などの生活習慣病の予防への効果が期待できるほか、長時間の運動による筋肉の痙攣を防ぐ働きもあるのです。

最後に、成長期に骨を生成する上で欠かせない成分であり骨を丈夫にするカルシウムも豊富です。

これからの季節に向けて夏バテなどの疲労回復には最も効果的です。

白ご飯はもちろん、卵かけご飯にも合うオクラを使ったレシピを紹介します。



### <材料>

- きゅうり…2本
- オクラ……8～10本
- 山芋(細)…1本
- えのき……1袋
- しょうが…多めがおすすめ
- 白ゴマ……お好みで
- 万能だし…1袋
- 酒……………50ml
- みりん……50ml
- 砂糖……………大さじ1.1/2
- めんつゆ…大さじ4
- しょうゆ…大さじ2
- 味噌……………大さじ1/2
- にんにく…2片

### <作り方>

- ① きゅうり・山芋をさいの目切り、オクラはお好みの幅に、しょうがを千切りにしてボールに入れる。
- ② 鍋に①とつぶしたニンニクを入れ、沸騰したら中火で1cm幅に切ったえのきを煮詰める。
- ③ 煮詰まったら火を止め冷ましておく。
- ④ ①に③を入れる。
- ⑤ 最後に万能だしの袋を破り中身と白ゴマを入れて混ぜる。

※できれば一晩、冷蔵庫で寝かせてください。