



健康づくり課 ☎65・0065

テレビにネット、雑誌…。さまざまなメディアが減塩と口をそろえます。しかし、家族の健康のために日々の食卓で減塩の料理を実践してみると「味が薄い」「物足りない」と不満を言われたり、せつかくの減塩料理にしようゆやソースをかけられたり。減塩すべきという風潮と家族からの不満で板挟みになっていませんか？

そこで、この「減塩にするとおいしくない問題」を解決し、家族の健康を守るための味付けのヒミツをお教えします。

味の足し算で脱・塩味依存

日本人になじみの深い料理の「さしすせそ」といわれる調味料を見ても塩、醤油、みそと半分以上が塩味が強く、日本人の食生活はしょっぱさに依存しがち。そのため塩

脱・塩味依存 味の足し算で おいしい減塩

分を減らすと一気に味が薄くなってしまいうことに。減塩を意識した料理では、ほかの味を足し算することでさまざまな味覚で構成された味付けにし、塩分を減らしても薄味感や物足りなさを感じさせない味付けにすることが鍵です。

①第5の味覚「うま味」を足し算

和食といえば「だし」の文化。カツオ節やコンブ、シイタケなどからとるだしは甘味、酸味、苦味、塩味に次ぐ第5の味覚「うま味」として日本が世界に先駆けて発見・命名。欧米でも「umami」と表記されることがあります。これらのだしに限らず肉や魚、野菜そのものからもだしが出るので、具だくさんの汁ものなどは減塩でも満足できる味付けに。洋食の場合は特にうま味成分が多く含まれているトマトがおすすです。

②嗅覚を足し算「香味野菜・スパイス」

料理のにおいしさは味だけでなく香りも重要。シヨウガ、ニンニク、シソなどの香味野菜やハーブ類、コショウ、カレー粉などのスパイスを効かせると減塩でもおいしい料理になります。

③「アミノ酸」の「す」〜酸味を足し算

お酢やかんきつ果汁は塩分を含まない調味料。醤油やみその一部を酸味で補えば減塩に。また②と同じく香りもアクセントになり、おいしさがアップ。揚げ物などもソースをレモン汁にすれば調味料の塩分を減らすことができます。

④コクで味に深みを足し算

「コク」とは味の複雑さのこと。①で紹介した5つの味覚が重なった味わいのことです。ごま油や無塩バターなどの味や香りの強い油分でごんがり焼き目を付けると、油分に含まれる味や焼き目からくる香り、わずかな苦みなどが合わさって減塩でも「深いコク」が手軽に得られ満足感を与えます。

減塩は「一日」で成らず

健康のためには減塩。といっても、おいしくなかったり嫌々食べるようでは長く続きません。食事はおいしいものを食べて味を楽しむことも大事な要素。そこで、献立全てを薄味にするのではなく、主菜はごはんに合うようなしつかりとした味付けでも、汁ものはダシをきかせて減塩にするなど、味の濃いメニューも含めることで減塩を継続していても食事全体では満足感の高いものになります。

今月の「まいづるレシピ帖」では、大浦地域の女性が地域全体の減塩・健康づくりのために市の栄養士と共同開発した「大浦減塩鍋」を紹介しています。レシピどおりに作って「薄」と感じたら普段食べている味の濃さから始めて少しずつレシピどおりの減塩に近づけながら塩味に依存していた味付けを少しずつ修正していきましょう。

健康教室と相談カレンダー

健康づくり課 ☎65・0065

	対象	日時	内容	定員	料金	申し込み
健やか育児相談	乳幼児の保護者	2月18日(月) 9時30分～11時	◆育児の悩み相談 ◆歯・食事の相談 など	なし	無料	不要
歯っぴースマイル教室 (2歳児むし歯予防教室)	2歳6か月児 H28.3.5～9.9生まれ 2歳児 H28.9.10～29.3.8生まれ	2月28日(木) 9時～10時45分	◆歯の話 ◆歯科健診 ◆フッ素塗布	先着各20人	300円	前日までに電話で
離乳食教室	5～6か月児の保護者	2月22日(金) 14時～15時30分	◆離乳食の話と試食	先着15人	無料	前日までに電話で
助産師相談	妊産婦、新生児・乳児	2月20日(水) 9時～11時	◆妊娠中の相談 ◆産後や子育ての相談	なし	無料	不要

簡単レシピで手軽にヘルシー まいづるレシピ帖

大浦減塩(へらしお)鍋

舞鶴の食材…佐波賀だいこん、
地元の野菜・魚 Vol.32



薄めの味付けですが、具だくさんにすればそれぞれの具からもうま味が出ておいしくなります。だしはカツオ節やコンブ、煮干しを基本にシイタケなど家庭ごとに好みの味付けにアレンジしてみてください。また、忙しいときにはだしパックや粉末だしでも作れますが、食塩が含まれている場合には醤油を減らすなど注意が必要です。具材は、その時手に入る旬のものを選んでください。冬はイワシやニギス、佐波賀だいこんがおすすめ。
【協力】大浦女性の会・農業法人ふるるファーム

ふるるファーム直伝 大浦減塩鍋をおいしく作る秘密

大浦減塩鍋は、地元の農業レストラン「ふるるファーム」のメニューとして提供されています。ふるるファームで減塩鍋の調理をしている矢谷さんに大浦減塩鍋のコツや工夫を特別に教えてもらいました。

◆スピード勝負！簡単「だし」の作り方

カツオ節やコンブからだしをとるのは大変なイメージがあるかもしれませんが、そこで、スピードと効率を要求されるお店の厨房で実際に行っている簡単で手間の少ないだしの作り方を紹介します。材料は上記メニューの材料にある「だし汁」と⑥です。

教えてくれた人

2月末までは全営業日減塩鍋がメニューにあります。ぜひ食べてみてください!!



農業レストランふるる調理スタッフ 矢谷裕介さん

- 材料 [4人分]** 1人分 143kcal 塩分1.1g
- ◆旬の魚…200g (可食部)
 - ◆おろしショウガ…1かけ
 - ◆片栗粉…小さじ2
 - ◆塩…少々
 - ◆佐波賀だいこん(葉と身)…120g
 - ◆ゴボウ…1/3本
 - ◆ニンジン…1/3本
 - ◆キノコ…80g
 - ◆サトイモ…2個
 - ◆コンニャク…80g
 - ◆青ネギ…1本
 - ◆醤油…小さじ2.5
 - ◆みりん…小さじ1.5
 - ◆酒…小さじ2
 - ◆水…1ℓ
 - ◆昆布…6g
 - ◆カツオ節…12g
 - ◆煮干し…13～15g
- ※だしの作り方は下記で紹介

作り方

- ①ダイコンの葉は少し柔らかくなるまで茹でて水にさらし、絞って2～3等分に切る。ゴボウは斜めに薄切りにし水にさらす。ニンジンとダイコンは半月切り、キノコは好みの大きさに、サトイモは輪切り、コンニャクは一口大に、青ネギは斜めに切る。
- ②魚は内臓と骨、皮を取り④とともにフードプロセッサーにかけ滑らかにする。
- ③鍋にだし汁と⑥、ニンジン、ダイコン、ゴボウ、キノコを入れて火にかけ、沸騰し野菜が少し柔らかくなったらいコン葉、サトイモ、コンニャク、青ネギを加える。
- ④野菜が柔らかくなったなら②をスプーンで団子状に整えて鍋に入れ煮る。アクが出たらとる。

- ①鍋に水とコンブ、カツオ節、煮干しを入れる。煮干しの頭ははらわたは取らなくても大丈夫。
- ②鍋を火にかけ、沸騰直前にコンブを取り出す(沸騰後はアクや苦みが出るため)。
- ③⑥を加え、軽く煮てから火を消し、カツオ節と煮干しをこし取り、冷ましたら完成。急いでいる場合はそのまま具を入れて鍋にしても大丈夫。
「煮干しの頭とはらわたは取らない」「カツオ節と煮干しをこし取るのは最後」「醤油、みりんなどを先に合わせる」など一般的な方法より簡単になっています。冷蔵で約3日持ちます。

◆だしパックに一工夫で減塩でもおいしいうま味だし

もし、市販のだしパックを使う場合は、だしパックに記載のレシピに加え、昆布2枚と煮干しひと握りを加えると、うま味の濃だしが作れます。塩分を減らして物足りなくなった分をだしの「うま味」で補っているため醤油などを減らしてもおいしいだし汁になります。

◆具材に工夫で味のアレンジ

具材の野菜を変えると鍋の味も変わってきます。甘みがよく出る「カブ・タマネギ」のほか、だしや香りが出る「ネギ・シイタケ」などがおすすめ。ふるるではお鍋の定番、菊菜なども使っています。