

九州女子大発!! 減塩メニュー

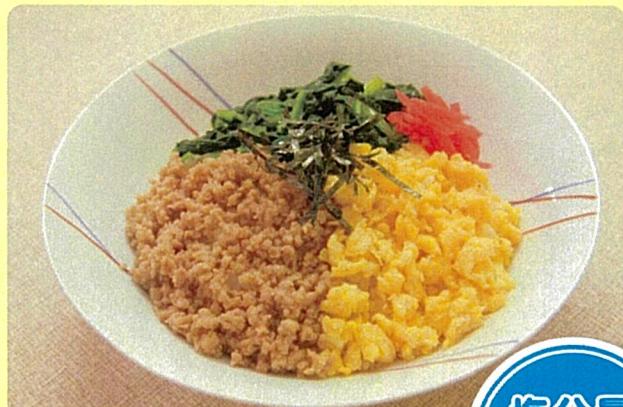
高血圧や脳卒中予防のために、病院などでは厳しい減塩食が提供されていますが、味がもの足りないと喫食率が下がるという課題を抱えています。九州女子大学の巴美樹教授らは、うま味調味料の利用によって減塩食の味が向上することを試験で確認し、給食調理への応用を目指しています。



献立例 三色そぼろ丼定食

- ・三色そぼろ丼
- ・切干大根の甘酢煮
- ・お豆の色々煮
- ・キウイ
- ・茄子のごまみそ和え

三色そぼろ丼



「うま味調味料」で検索!

塩分量
0.7g

材料(4人分)

米	2合	ほうれん草	2/3束(120g)
水	適量	みりん	小さじ2/3
卵	1・1/2個分(80g)	しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ2/3(2g)	うま味調味料	6ふり
A 塩	0.8g	紅しょうが	適量
うま味調味料	1ふり	刻みのり	適量
サラダ油	小さじ1		
鶏ひき肉	80g		
B みりん	小さじ2/3		
しょうゆ	小さじ2/3		
サラダ油	小さじ1		

作り方

- ① 米は洗い、ザルに上げて水気をきり、炊飯器に入れて通常の水加減で炊く。
- ② ポウルに卵を割入れ、Aを加えてよく混ぜる。フライパンに油を熱し、卵液を入れて炒め、こまかいいり卵を作る。
- ③ フライパンに油を熱し、ひき肉を入れてほぐすように炒め、Bを加えて炒め合わせる。
- ④ ほうれん草はゆでて、1~2cm長さに切り、Cを加えてあえる。
- ⑤ 丼に①のご飯をよそい、②のいり卵、③のそぼろ、④のほうれん草をのせ、紅しょうが、刻みのりを添える。

切り干し大根の甘酢煮



材料(4人分)

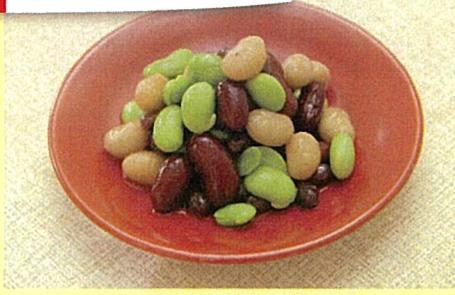
切り干し大根	20g
赤ピーマン	1個(40g)
干ししいたけ	10枚(40g)
油揚げ	1/4枚
刻み昆布	2g
砂糖	大さじ1・1/3
しょうゆ	小さじ1・1/3
うす口しょうゆ	小さじ2/3
うま味調味料	5ふり
塩	少々
酢	大さじ1・2/3

A

作り方

- ① 切り干し大根は水でもどし、食べやすい長さに切る。干ししいたけは水でもどし、薄切りにする。
- ② 油揚げは油抜きし、せん切りにする。赤ピーマンはサッとゆで、せん切りにする。
- ③ 鍋に①の切り干し大根・しいたけ、②の油揚げ、刻み昆布を入れ、Aを加えて煮る。
- ④ 煮立ったら、②の赤ピーマン、酢を加えてサッと煮る。

お豆の色々煮



材料(4人分)

うずら豆	24g
大豆	24g
あづき	24g
枝豆	大さじ2・2/3
砂糖	大さじ2・1/3
酒	小さじ3/4
うす口しょうゆ	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ1/3
みりん	小さじ2
うま味調味料	2ふり
塩	少々

A

作り方

- ① うずら豆、大豆はよく洗って圧力鍋に入れ、たっぷりの水を加えてひと晩浸水し、やわらかくなるまでゆでる。
- ② あづきは水から2、3回ほどゆでこぼして、やわらかくなるまでゆでる。枝豆はサッとゆでて冷水にとり、水気をきる。
- ③ 鍋に①のうずら豆・大豆、②のあづき、Aを入れて煮る。
- ④ ②の枝豆を加えてサッと煮、器に盛る。

市販の水煮でもOK! お好みのお豆でどうぞ!



茄子のごまみそ和え



材料(4人分)

なす	5個(360g)
みょうが	2個(20g)
すりごま	大さじ2・1/3
みそ	小さじ2・2/3
みりん	小さじ1・1/2
しょうゆ	小さじ2/3
酒	小さじ3/4
砂糖	小さじ1・1/3
ごま油	小さじ1/2
うす口しょうゆ	少々
うま味調味料	7ふり

A

作り方

- ① なすは皮をむいて拍子木切りにし、水にさらす。みょうがは細切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、①のなすをサッとゆでて冷水に取り、水気をよくしぼる。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、②のなすを加えてあえる。
- ④ 器に盛り、①のみょうがを飾る。

減塩料理を「うま味調味料」でおいしく



減塩した料理に「うま味調味料」を使うと、ナトリウム量をほとんど増加させずに、味のもの足りなさをおぎなつて、おいしく食べられることがわかっています。

標準的なかけ玉汁
(1人分/約150ml)



食塩使用量 0.9g
総ナトリウム量 約0.35g

食塩
30%カット

うま味調味料
0.06g



あら
おいしい!

食塩使用量 0.6g
総ナトリウム量 約0.25g

「うま味調味料」から摂るナトリウムはごくわずか

「うま味調味料」に含まれるナトリウムを気にする方もいらっしゃいますが、食塩に含まれるナトリウムは約39%なのに対して、「うま味調味料」は約12%(ともに重量%)です。

さらに、食塩と比べて使用量も少量ですから「うま味調味料」から摂るナトリウムは食塩と比べてわずかと言えます。「うま味調味料」は、料理の塩分に対して5~10%程度が目安です。