

# 第22回地域住民対象公開講座

## 「健康で長生きするための減塩料理」

～「だし・うま味」で美味しく減塩～



とき 平成27年3月7日(土)10時～13時  
ところ 別府大学 35号館 食堂・調理実習室  
別府大学食物栄養科学部食物栄養学科  
講師 下村 美保子

主催:別府大学食物栄養科学部食物栄養学科  
共催:公益社団法人 日本フードスペシャリスト協会

# ～本日の栄養価～



	ご飯	鮭の ホイル焼き	ほうれん草と人 参のナムル	すまし汁	桜餅	一食分
エネルギー kcal	285	179	53	5	158	680
たんぱく質 g	4.9	13.0	1.7	0.6	2.9	23.2
脂質 g	0.7	10.0	2.8	0	6.3	20.0
カリウム mg	70	476	361	146	157	1210
カルシウム mg	4	28	64	13	22	131
食物繊維 g	0.4	2.0	2.2	0.3	0.6	5.6
食塩相当量 g	0	0.7	0.3	0.7	0.1	1.9

## ～1日分基準\*～

	男性	女性
エネルギー (kcal)	2450	1900
たんぱく質 (g)	60	50
脂質 (g)	54~82	42~63
カリウム (mg)	3000以上	2600以上
カルシウム (mg)	700	650
食物繊維 (g)	20以上	18以上
食塩相当量 (g)	8.0未満	7.0未満

\*日本人の食事摂取基準「2015年版」50～69歳  
身体活動レベル ふつう

# 減塩 Cooking のルールを使った

～本日の Menu～



- ごはん
- 鮭のホイル焼き
- ほうれん草と人参のナムル
- すまし汁
- ポテトの桜餅



# 🌸 鮭のホイル焼き 🌸

材料 < 4人分 >

生鮭 . . . . . 4切れ (1切れ60g)

おろし生姜 . . . . . 10g

酒 . . . . . 小さじ2 (10ml)

かぼちゃ . . . . . 160g

生しいたけ . . . . . 4枚 (40g)

レモンの輪切り . . . . . 4枚 (32g)

無塩バター . . . . . 小さじ4 (12g)

A [ レモン汁 . . . . . 小さじ4 (20ml) ※ 市販のレモン果汁でもOK  
醤油 . . . . . 大さじ1 (18ml)



## ● アルミホイル

### 作り方

- ① 鮭は生姜をまぶして酒をふる。  
かぼちゃは5mm厚さに切る。  
しいたけは石づきを取り、そぎ切りにする。
- ② アルミホイルを広げ、①を並べて、レモンの輪切りをのせて包む。200℃に予熱したオーブンで約15分焼く。
- ③ ②が熱いうちに、バターをのせ、合わせたAをかける。



- ★ 香りを活かす...生姜
- ★ 酸味を活かす...レモン
- ★ コクを活かす...バター



# 🌸 ほうれん草と人参のナムル 🌸

材料 < 4人分 >

ほうれん草	・・・	1束 (160g)
人参	・・・	1/3本 (80g)
根深葱	・・・	1/4本 (40g)
A	酢	・・・ 大さじ2 (30ml)
	白いりゴマ	・・・ 小さじ4 (12g)
	砂糖	・・・ 小さじ2 (6g)
	ゴマ油	・・・ 小さじ1 (4ml)
	塩	・・・ 小さじ1/5 (1g)



※ ほうれん草の代わりに小松菜、春菊でもよいです。

## 作り方

- ① ほうれん草は茹でる。しっかりと水気を絞り3cm長さに切る。  
人参はせん切りにする。  
葱はみじん切りにする。
- ② 耐熱容器に人参を入れてふんわりとラップをかけて、  
電子レンジで約20秒程度加熱する。
- ③ ②に葱とAを加えて混ぜる。
- ④ ③とほうれん草をあえる。



- ★ 香味を活かす  
・・・葱
- ★ 酸味を活かす・・・酢
- ★ コクや風味を活かす  
・・・ゴマ油、白いりゴマ



## 🌸 すまし汁 🌸

材料 < 4人分 >

とろろ昆布 . . . . . 4g  
かいわれ . . . . . 12g  
だし汁 . . . . . 3カップ (600ml)  
塩 . . . . . 2g



### 作り方

- ① 鍋にだしを入れて火にかける。沸騰したら塩を加え火を止める。
- ② 器にとろろ昆布を入れ、2等分したかいわれも入れる。
- ③ ②に①の汁を入れる。



★ 旨みを活かす  
...かつお節の出し汁と  
とろろ昆布のダブル旨み



# 🌸 ポテトの桜餅 🌸

材料 < 4個分 >

ジャガ芋 . . . . . 中1個 (100g)  
はちみつ . . . . . 小さじ4 (28g)  
スキムミルク . . . . . 小さじ4 (8g)  
クリームチーズ 1/3箱 (70g)

皮  
┌ 白玉粉 . . . . . 3g  
│ 砂糖 . . . . . 大さじ1弱 (10g)  
│ 水 . . . . . 70ml  
└ 小麦粉 . . . . . 大さじ4 (35g) ● 食紅



※ジャガ芋の代わりにさつまいもでもよいです。

作り方

- ① ボウルに白玉粉と砂糖を入れ、泡立て器で混ぜながら水を少しずつ加える。食紅で桜色にする。  
小麦粉を加えて練らないように混ぜ、約30分休ませる。
- ② ジャガ芋は皮をむきラップに包み、電子レンジで約5分加熱する。熱いうちに裏ごしてはちみつ、スキムミルクを加えてよく混ぜる。
- ③ ②が冷めたらクリームチーズとよく混ぜ合わせておく。
- ④ 樹脂加工のフライパンを弱火であたため、①を大さじ1.5杯入れて、楕円形に薄く広げ、表面が乾いてきたら裏返して焦がさないように4枚焼く。  
焼きあがった皮は布巾などにはさんでおく。
- ⑤ ③の餡は4等分にして俵型にし、冷めた④の皮で包む。



★ コクや風味を活かす  
・・・スキムミルク、  
クリームチーズ  
お好みでシナモンをふった餡を皮で  
包んでも美味しいです。



# 減塩料理に おすすめの食材



栄養素のカリウムは「天然の降圧剤」と呼ばれているとか・・・。  
毎日の食生活でカリウムを多く含む野菜、イモ類、果物を積極的に摂る  
ように心がけましょう。

## カリウム

体の機能の維持や調節に不可欠なミネラルの1つ。  
摂りすぎた体内の塩分を排泄し、血圧を下げる  
作用があります。

＜カリウムを多く含む食材＞

- 里芋
- ジャガイモ
- さつまいも
- ほうれん草
- アボガド
- バナナ
- メロンなど



やるなら今でしょ！

## 減塩生活を成功させる6つのコツ

1. 塩分の多い食材、食品を選ばない。
2. 汁物は1日1杯までに。
3. 漬物は控えめに。
4. 麺類の汁は残す。
5. 調味料はかけずにつける。
6. 食べ過ぎない。
7. 温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに、味が一番引き立つ温度で食べる。

# 塩分抑えておいしさそのまま 減塩Cooking 6つのルール



## 旨みを活かす

濃いめのだしを使うことで、塩やしょうゆなどの調味料が少なくても、おいしく作れます。

★ 削り節、いりこ、昆布、干椎茸、干し貝柱、干しえびなど



## 酸味を活かす

カボス、ゆず、レモン、ライムなどの柑橘類、酢、黒酢など酸味のあるものは塩気のある調味料の代わりに利用しましょう。薄い味付けでも物足りなさを感じさせません。



## 香味を活かす

パンチのある香りや辛味は料理の味を引き締めます。

- ★ コショウやカレー粉などのスパイス類
- ★ 大葉、生姜、ねぎ、みょうが、セロリなどの香味野菜
- ★ パセリ、バジル、タイムなどのハーブ類



## コクや風味を活かす

コクや風味をアップさせてくれる食材をプラスしましょう。

- ★ ごま、くるみ、ピーナッツ、アーモンドなどのナッツ類
  - ★ ごま油
  - ★ チーズやバターなどの乳製品
  - ★ ベーコンやハムなどの肉加工品
- ただし、乳製品、肉加工品などは塩分を含んでいるので少量を効果的に使いましょう。



## 焼いた香ばしさを活かす

ほどよい焼き色や焦げ目は香ばしい風味となり薄味が気になりになりません。



## とろみをつける

とろみをつけると、料理にからんだ味を舌がはっきりと感じることが出来ます。仕上げにあんかけにしたり、汁にとろみをつけたりして味を全体にからめるとよいでしょう。



## 減塩調味料を利用する

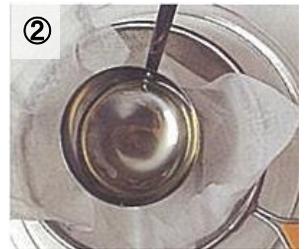
店頭には、たくさんの減塩調味料があります。塩分が50%前後カットされたものがおすすです。賢く活用しましょう。

# 基本のだし

※ %は汁に対する割合

## かつお節だし

- ① 水を沸騰させ、かつお節を入れすぐに、火を止める。
- ② かつお節が沈んだら、静かに上ずみをこしてとる。
- ③ 一番だしをとった残りに水を一番だしの半量入れ沸騰したら火を止める。(二番だし)

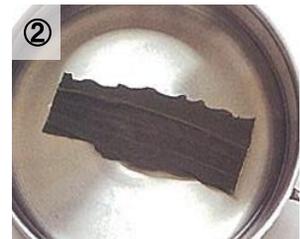


かつお節・・・2～5%

- 一番だし  
(吸い物、茶碗蒸しなど)
- 二番だし  
(煮物、味噌汁など)

## 昆布だし

- ① だし昆布は、固く絞った布巾で、砂やゴミをふき取る。
- ② 鍋にだし昆布と水を入れて一晩又は30分つけておく。
- ③ そのまま火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。



だし昆布・・・2～5%

- 寿司めし、精進料理など

## 混合だし

- ① だし昆布でだしをとり、続いて、かつお節を加えて一番だしの要領でとる。

だし昆布・・・1～3%

かつお節・・・2～4%

- 吸い物、茶碗蒸しなど

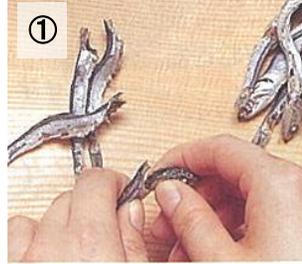


## いいだし

いいこ・・・3%

● 煮物、味噌汁など

- ① 煮干しは苦味が出ないように頭と内臓を取り除く。
- ② 鍋に煮干しと水を入れて30分つけておく。
- ③ そのまま火にかけ、沸騰後あくを取りながら3分くらい煮てこす。



## 洋風だし

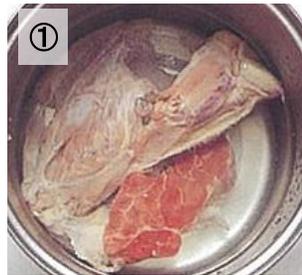
とり骨・・・30% 牛すね肉・・・20%

野菜（セロリ、玉葱、人参など）・・・25～30%

ローリエなどスパイス・・・少量

● コンソメ、ポタージュなど

- ① 鍋に水、とり骨、牛すね肉を入れて30～1時間つけておく。
- ② そのまま火にかけ、沸騰したら弱火にしてあくを取り、野菜スパイスを加える。



- ③ 途中、あくや脂をとりながら1～2時間加熱してこす。

## 中華だし

とり骨または豚骨・・・20～25%

野菜（ねぎ、生姜）・・・15%

● スープ、汁、煮物など

- ① 鍋に水、洗って血や汚れを除いたとり骨、野菜を入れて火にかける。
- ② 浮いてくるあくや脂をこまめに取りながら、弱火で1時間くらい加熱する。
- ③ こして表面に残った脂は紙をのせて吸い取る。





問い合わせ先

別府大学 食物栄養科学部 食物栄養学科(管理栄養士養成課程)

〒874-8501 大分県別府市北石垣82  
(代表)Tel 0977-67-0101 Fax 0977-66-9696  
(直通)Tel 0977-66-9630 Fax 0977-66-9631