



AZABU

KITCHEN

ヘルスケア

2020 - 7

— 麻生病院栄養科 —



ヘルスケア シリウス 高血圧を撃退せよ！！

塩分を減らすことから始めよう！



『日本人の食事摂取基準2020年度版』では、塩分摂取目標量が従来よりも更に低く設定されました。男性は1日あたり7.5g未満、女性は6.5g未満と示されています。しかし、日本人の平均的な摂取量は、これを大きく上回っています。本日のレシピは野菜の旨味を生かし、香辛料の工夫で少ない塩分でも美味しく食べられる健康メニューです。

塩分摂取を減らすポイント

① 旨味を上手に使おう！！

旨味成分には、「グルタミン酸」「イノシン酸」「グアニル酸」などがあります。グルタミン酸はトマトや切干大根などの野菜や昆布、イノシン酸はかつお節などの魚や肉、グアニル酸はきのこ類などに多く含まれます。料理に旨味加わることで、深い味わいとなり少量の塩分でも物足りなさを感じず、美味しく食べることができます。

また旨味成分は単独で使うよりも、グルタミン酸とイノシン酸など組み合わせることで旨味が飛躍的に強くなることが知られています。このような変化は「旨味の相乗効果」と呼ばれ、古くから料理に利用されてきました。

② 香味野菜や香辛料を上手に使おう！！

玉葱や生姜、にんにく、クミンやカレー粉など香りの強い食材を使用すると味アクセントが付き、薄味をカバーすることができます。

他にも油で料理にコクを出したり、酸味で味に変化をつけるなど、塩分の使用量を減らすことができます。



美味しいレシピ

切干大根と野沢菜の和風ドライカレー



【材料 2人分】

豚ひき肉	60g	玉葱、セロリ、トマト	各1/4個	切干大根戻し汁	各1/4カップ
高野豆腐	10g	野沢菜漬	20g	干し椎茸戻し汁	適量
切干大根	14g	大豆水煮缶	40g	ごま油、クミン	適量
干し椎茸	大1枚	カレー粉、酒	各小さじ2	ローリエ、黒こしょう	12g
にんにく	1g	トマトペースト	小さじ1	かつお節	少々
生姜	6g	醤油	小さじ1/3	昆布茶	2人分
		みりん、八丁味噌	各小さじ2/3	ご飯	
		黒砂糖	小さじ1/3		

【作り方】

- 戻した高野豆腐、切干大根、干し椎茸と、にんにく、生姜、玉葱、セロリはみじん切り、トマトは角切りし、野沢菜漬は小口切りにする。
- フライパンにごま油を熱し、クミン、にんにく、生姜、玉葱を加えて炒める。
- ②に豚ひき肉を加えて炒め合わせ、肉の色が変わったら高野豆腐も加えてさらに炒める。切干大根、干し椎茸、セロリも加えて、野菜がしんなりしてきたら大豆水煮、調味料A、切干大根と干し椎茸の戻し汁、ローリエを加えて水分を飛ばすように炒める。
- ③に野沢菜漬、トマト、かつお節、昆布茶、黒こしょうを混ぜ合わせて火を止める。
- ④お皿にご飯とドライカレーを盛りつけて、お好みでゆで卵、三ツ葉、糸唐辛子などをトッピングする。

*** レシピの栄養価 ***

●切干大根と野沢菜の和風ドライカレー	(1人分)
エネルギー	628kcal
たんぱく質	23.5g
脂質	16.1g
塩分	1.0g

本日のレシピは『第4回全国病院レシピコンテスト』の減塩カレー料理部門で最優秀グランプリを受賞したレシピです。

耳鼻咽喉科 麻生病院 栄養科

減塩食 7月19日

- ・切干大根と野沢菜の和風ドライカレー
- ・きのこ生姜のスープ
- ・レタスの青海苔サラダ
- ・オレンジ



担当者より
ひとこと

今回の切干大根と野沢菜の和風ドライカレーは、切干大根、干し椎茸、トマト等の旨味素材を使って塩分を控えるだけではなく、豚ひき肉の半分を高野豆腐にしてヘルシーな仕上がりにしています。

トマトは崩れやすいのでフレッシュ感が残るように、最後に混ぜ合わせるのがポイントです。ご家庭でも美味しい減塩レシピをぜひお試しください。