

塩分を控えた美味しいおせち料理

食と健康スペシャル講座「減塩」の研修会で紹介した減塩で美味しいおせち料理です。

薄味の料理でもおいしく食べるにはだしや酸味をかかせたり、香辛料を上手に使うことで物足りなさを解消する事ができます。そして塩分を減らすだけではなく、糖分も同じ割合で減らします。煮物などは味を含ませることで、とても美味しく仕上げることができます。

二の重(焼き物)

- 鯛幽庵焼き
- 海老の芝煮
- 椎茸の蒲焼

一の重(口取り肴)

- 紅白かまぼこ
- 小倉れんこん
- 伊達巻
- 栗きんとん

三の重(煮物・酢の物)

- タコの柔らか煮
- 煮合い
- 里芋の含め煮
- 竹の子の土佐煮
- 鮭砵巻き

お重の栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1306kcal	77.8g	15.9g	4.5g

伊達巻き

<材料> 4人分

卵(L) …………… 4個	白身魚のすり身… 40g
だし …………… 大さじ2	砂糖 …………… 大さじ3
薄口しょうゆ … 小さじ1	

<作り方>

- ① 全ての材料をミキサーに入れてまわす。
- ② 玉子焼き鍋を熱し、①を入れて極弱火にして、きつね色になるまで焼く。
- ③ ②を上火で完全に火を通す。
- ④ 焼きあがったら、鍋肌についていた方を表にして鬼巻きすで「の」の字になるように巻く。冷めたら切りそろえる。

鯛幽庵焼き

<材料> 4人分

鯛切り身 …………… 4切れ	酢取り生姜 …… 4本
A [しょうゆ … 大さじ2	みりん …… 大さじ2
酒 …………… 大さじ2	柚子 …………… 10g

<作り方>

- ① 鯛の切り身の水気をふく。
Aの調味料と柚子の輪切りを合わせた液に漬け込む。
- ② 水気を拭き取ってから焼く。
(幽庵焼きはたれを付けながら焼くが、それはしない。)

たこの柔らか煮

<材料> 4人分

茹でだこ …………… 250g	酒 …………… ½カップ
A [水 …………… 2カップ	みりん …… 大さじ1
しょうゆ … ¼カップ	
砂糖 …………… ¼カップ	

<作り方>

- ① 茹でだこの足を切り分ける。
- ② 鍋にAを入れて火にかけ、沸いたら①を入れる。
落としぶたをして中火で15分、弱火で15分煮る。
- ③ 火を止めてそのまま一晩おいて味を含ませる。

小倉れんこん

材料名	分量 (4人分)	作り方
れんこん 小豆 砂糖 薄口しょうゆ 水 酢	中2節 2/3カップ 150g 大さじ1 2カップ 少々	① れんこんの皮をむき、酢を加えた湯で柔らかく茹でる。 ② 小豆を前日からもどし、たっぷりの水で火にかけ、煮立ったら火を弱め3分程茹でて水にさらす。 ③ ①に②を詰めて分量の水で火にかける。 ④ 煮立ってきたら火を弱めて、砂糖1/3を加える。10分おきくらいに残りの砂糖を2回に分けて加える。 ⑤ 最後に薄口しょうゆを加え、汁気がなくなるまで煮詰める。

栗きんとん

材料名	分量 (4人分)	作り方
さつまいも 砂糖 栗甘露煮 塩 くちなしの実 みょうばん	200g(皮むき後) 125g 8個 少々(1g→0.5g(+)) 1個 少々	① さつまいもをみょうばん水にさらしてアク止めする。 ② くちなしの実を割り、たっぷりの水に入れ火にかけ、水の色が黄色になったら濾しておく。 ③ ②に①を入れ、中火で色がつくように柔らかく茹で、熱いうちに裏ごしする。 ④ ③を鍋に移し砂糖を少しずつ加えてよく混ぜ、最後に塩を加える。中火にかけてつやが出るまで練り上げる。栗の甘露煮を加えさらに練って、広めの容器にあけて、うちわなどであおいでつやを出す。

(*通常塩を1gほど加えるが減塩にするため0.5gにした。)

椎茸の蒲焼

材料名	分量 (4人分)	作り方
椎茸 豆腐 人参 砂糖 薄口しょうゆ 卵 片栗粉 ※照りしょうゆ しょうゆ みりん 砂糖	4枚 2/3丁 20g 小さじ1 小さじ1/2 1/3個 小さじ2 大さじ1 大さじ1 小さじ1/2	① 豆腐を水切りする。 ② 人参は千切りにしてさっと茹でる。 ③ ①をつぶしてすり鉢であたり、砂糖、薄口しょうゆで調味する。②を加えて混ぜ、卵と片栗粉を加える。 ④ 石づきを取り除いた椎茸を、ラップの上に笊を裏返しにして並べ、③をのせて包み、中火の蒸し器で12分蒸す。 ⑤ ④の粗熱をとり、ラップをはがして、魚焼き器等で照りしょうゆを塗りながら焼きあげる。

煮合い

材料名	分量 (4人分)	作り方
ごぼう 人参 れんこん 干し椎茸 白滝 だし しょうゆ 砂糖 酢	1本 1/3本 1/3節 2枚 1玉 1.5カップ 大さじ3→2(+) 大さじ4→3(+) 大さじ1	① ごぼう、人参を細めに千切りにする。れんこん、戻した椎茸は薄切り、白滝は熱湯を通して3cmに刻んでおく。 ② 鍋に油を熱し①を炒め、だし、しょうゆ、砂糖を加え汁気が無くなるまで煮詰め、酢を加えてさっと混ぜ合わせる。

(*通常しょうゆ大さじ3, 砂糖大さじ4のところ 減塩の為 それぞれ 大さじ2・大さじ3とした。)

鮭砵巻き

材料名	分量 (4人分)	作り方
鮭(生食用) 大根 黄菊 酢・塩 ※甘酢 酢・水・砂糖	100g 10cm 10輪 適宜 大さじ2ずつ	① 鮭は棒状に切りさっと酢洗いする。 ② 大根は桂むきにし、3%の塩水に浸しておく。しんなりしたら、水気を切り甘酢に漬け込む。 ③ 黄菊は花びらを摘み取り酢熱湯で茹で、水にさらして水気を切り、甘酢に漬け込む ④ ①と③を芯にして②で巻き、切り分けて盛り付ける。