

# だしで適塩①



薄味にするとおいしくない…。

「だし」を味方にお料理するとそんなイメージはなくなります！

薄味でも我慢をしないで、おいしく食べる「適塩」生活を始めましょう♪



## 適塩とは

おいしく健康的に摂取塩分量を減らし、日本人が目標とすべき男性8g/日、女性7g/日という食塩摂取量を目指すことです。

## だし活用のポイント

### だしでおいしい煮物を作る



水で下ゆで



八方だしで10分コトコト



0.8%の塩分で  
おいしい煮物完成！

### だしで肉をゆでておいしく



下ゆで用八方だしでゆでる



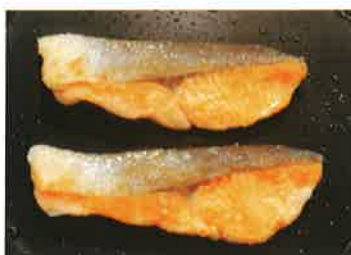
豚しゃぶ  
サラダ

たれは薄味でもおいしい！

### だしに漬け込んでおいしく



だし+おろし生姜に漬ける



油で焼いて…  
砂糖・醤油・ごまで仕上げ



旨みたっぷり♪  
鮭の甘辛焼き完成！

## 季節の彩り野菜含め煮 盛り合わせ(五種)

おいしく減塩!  
塩分 0.4g

### 材料(1人分)

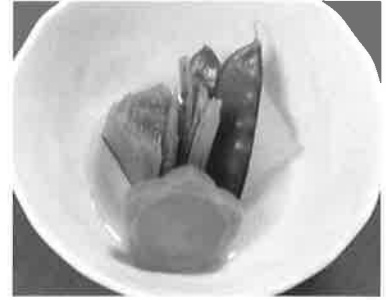
【含め煮八方だし(4種): 南瓜・人参・ふき・絹さや】

煮汁 ■砂糖 0.6g ■しょうゆ 1cc ■塩 0.12g ■だし汁 26cc  
※鍋に材料を合わせ、一煮立ちする。

■南瓜 1個(15g) ■人参 1個(7g) ■ふき(水煮) 1本(7g) ■絹さや 2枚(5g)

【白煮八方だし: 冬瓜】

煮汁 ■砂糖 0.3g ■しょうゆ 0.3cc ■塩 0.1g ■だし汁 13cc ■生姜 0.035g  
■冬瓜 1個(15g)



### 作り方

#### ①下ごしらえ:

- 南瓜は種を取り除いて、上部・下部に切り分ける。繊維に添って放射状に切ってから大きさを揃える。
- 人参は五角柱を作り、花の飾り切りにする。
- ふきは水気を切って、縦半分に切り3.5~4cmの斜め照らし切りにする。
- 冬瓜は皮をむき、ワタを取り、2.5~3cm程度のサイコロ・拍子木状に切る。
- 絹さやはスジを取る。→④へ

②下ゆで: 串は通るくらいの硬めにゆがき、ザルに取りしっかりと水気を飛ばす。  
(※南瓜は下ゆでなし)

③含め煮: 一煮立ちしたら、弱火にし落とし蓋をしてそれぞれの時間煮含める。  
(南瓜は10分、人参・ふき・冬瓜は5~6分 ※冬瓜は白煮八方だし)

その後、火口から外し味を馴染ませる。

④絹さやは熱湯で色よくゆがき、水にさらしてザルに移し、しっかりと水気を切る。  
冷やした含め煮八方だしに浸け地して味を馴染ませる。

エネルギー	26 kcal
たんぱく質	0.9 g
脂質	0.1 g
炭水化物	5.8 g
食塩相当量	0.4 g

## 秋鮭漬け込み味噌柚庵焼き

おいしく減塩!  
塩分 0.3g

### 材料(1人分)

■秋鮭(生) 30g ■おろし生姜 0.06g ■だし汁 19.5cc

■A{みりん 1.65cc/酒 1.65cc/信州味噌 2.25g/柚子果汁 0.75cc/水 3.75cc}

### 作り方

①秋鮭は厚みを1cmくらいで切り、冷やしたおろし生姜入り八方だしに30~60分漬け込む。

②ボウルにAの調味料を混ぜ合わせタレを作り、①を30分くらい漬け込む。

その後、しっかりと水気を切り、余分な調味液はクッキングペーパー等で拭き取る。

③オーブンを200℃に温め、クッキングシートを敷いた天板に②を並べ、  
7~8分焼いてこんがりとし焼き目を付けて仕上げる。



エネルギー	107 kcal
たんぱく質	6.7 g
脂質	3.6 g
炭水化物	10.7 g
食塩相当量	0.3 g

### 【蓮根チップ】

材料(1人分) ■蓮根 1枚(10g) ■小麦粉 0.5g ■油 0.5g

### 作り方

花蓮根を作り、薄切りにしふるった小麦粉を揚げる直前にまぶして  
170℃くらいで2度揚げする。  
(あぶくが小さくなったら網に取り、1分置いて再度揚げる)

### 【さつま芋のレモン煮】

材料(1人分) ■さつま芋 1個(15g) ■くちなしの実 0.1g ■レモン 5g ■砂糖 2g ■水 15cc

### 作り方

さつま芋は皮膚の凹凸をなだらかに切落し、15g位のサイコロに切る。  
くちなしの実は3等分程度に切り、ガーゼに包む。鍋にさつま芋・くちなしの実を入れ、浸かるくらいの水を入れ  
たら、砂糖を加えてレモンの輪切りを蓋代わりにするように表面に並べる。  
一煮立ちしたら、弱火で10分位煮含め、柔らかくなったら火口から外し馴染ませる。