

だしで適塩②

だしを活用して、おいしい『適塩』生活を送りましょう。

適塩とは

健康のための適切な食塩の量を知り食生活に生かすことです。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未満/日、女性7g未満/日という食塩摂取量を目指しましょう。(茨城県食育推進計画第3次より)



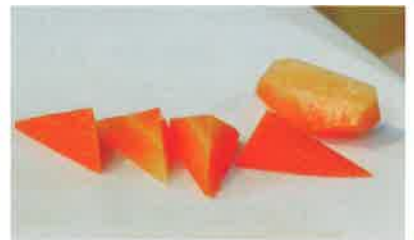
だしで適塩料理を作る3つのコツ

切り方

- 一口大、同じ大きさに切る

→短時間でだしのおいしい味が染み込む ⇒ 適塩

活用例：煮物(食材を切って水から下ゆでして使う)



脱塩

- 茹でて水にさらす

→加工品の隠れた塩分を除く ⇒ 適塩
→だしのうまみが染み込みやすくなる

活用例：ハム、ウインナー、さつま揚げ



漬け込み

- 揚げて、荒熱を取ってから

だし汁に漬け込む ⇒ 適塩
→素材自体の味を引き立たせる

活用例：茄子のそぼろあんかけ・揚げ魚の南蛮漬



- 簡単だしの取り方**
- ① 水1.8Lが沸いたら火を止め、かつお節10~30gを表面に置く。
 - ② かつお節が完全に浸ったら、ひと混ぜして30秒おく。
 - ③ ガーゼなどを敷いたざるでこし、かつお節は軽く絞る。

まだある! 「適塩」調理のポイント

- 「揚げる」「焼く」の風味の利用
- 香り食材の香味の利用(香味野菜・香辛料・ナッツ類)



ぶりとお根の煮物

材料(1人分)

■ぶり 30g ■大根(2かけ) 40g ■ふき水煮 7g
 ■下味だし汁(おろし生姜 0.045g/だし汁 20cc)
 ■漬け込み汁(砂糖 0.3g/淡口醤油 0.5cc/塩 0.06g/だし汁 20cc/生姜 0.03g)
 ■煮汁(砂糖 1g/酒 1cc/淡口醤油 1cc/濃口醤油 1cc/だし汁 30cc)
 ■淡口醤油(仕上げ用)0.4cc ■薄切り生姜 適宜 ■生姜(針生姜)3g ■青葱(振り葱)1.5g



作り方

- ① ぶりの切り身を水洗いし、下味だし汁に浸ける。(30分~1時間程度)
- ② 水気を拭いた①を漬け込み汁に30分~1時間程度漬込む。水気を切り、熱湯をかけて霜降りする。
- ③ 大根は皮をむき、縦半分に切り、2~2.5cm幅の半月切りにしたら、斜めに包丁を入れ、半分の大きさにする。水から湯がき、柔らかくなったらザルに移して荒熱を取り、水気を飛ばしておく。
- ④ ふきは繊維に沿って縦半分に切り、3.5cm位の長さで削ぐように照らし切りする。熱湯で彩りよく湯がき、水気を切る。
- ⑤ 生姜は細い千切り(針生姜)にし、水にさらしたらしっかりと水切りする。
- ⑥ 青葱は1~2mm幅の小口切りにし、水にさらしたら水切りする。
- ⑦ 煮汁の調味料を一煮立ちさせたら、③の大根を入れ、さらに一煮立ちさせる。
- ⑧ ②のぶりと薄切り生姜を加え、弱火にし、落し蓋をして15分程度煮含める。
- ⑨ ⑧の仕上がりにふきを漬け、火口から外し、20~30分味を馴染ませる。
- ⑩ 再度火を入れ、仕上げ用薄口醤油を加えて一煮立ちしたら、弱火にし5分煮てから火口から外し、味を馴染ませる。
- ⑪ 盛り付け: 器の中央にぶり、手前に大根、横にふきを寄せ掛ける。天盛りに青葱を振り、針生姜を添えたら周りに煮汁を注ぐ。

茄子の筒揚げ(下味付き)鶏肉そぼろ掛け 彩り野菜添え

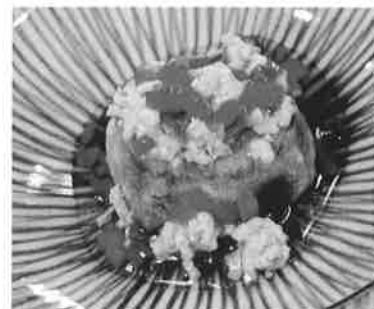
1.【鶏挽肉の含め煮(そぼろ)】

材料 (1人分)

■鶏むね挽肉 10g
 ■A(おろし生姜 0.05g/砂糖 0.6g/淡口醤油 1cc/塩 0.12g/だし汁 26cc)

作り方

- ① 鶏挽肉をザルに入れ、汚れや臭み等を水で軽く流してからしっかりと水気を切っておく。
- ② 鍋にAを入れ一煮立ちする。(八方だし)
- ③ Aを入れた鍋に鶏挽肉を入れ、一煮立ちさせたら弱火にし、煮込んで火を通し、煮汁が透き通ってきたら火口から外し味を馴染ませる。15~20分蒸して火を通す。



2.【茄子の筒揚げ甘酢あん】

材料 (1人分)

■茄子 15g ■付け粉 0.25g ■揚げ油 1.5cc ■卵 0.25g ■水 2cc ■小麦粉 1.25g
 ■B(砂糖 0.27g/濃口醤油 0.5cc/酢 0.3cc/片栗粉 0.1g/水 2cc)

作り方

- ① 茄子は3~4等分の筒切りにし、付け粉をしておく。
- ② Bで甘酢あんを作る。砂糖・濃口醤油・酢を火にかけふつふつとしたら、水溶性片栗粉を加え混ぜる。
- ③ ボールに水と卵を合わせ、ふるいにかけた小麦粉を加えて天ぷらの衣を仕上げる。混ぜすぎると粘りが出るので注意する。
- ④ 茄子に③の衣をつけ、170℃くらいの油できつね色に揚げて、油を切っておく。

3.【彩り野菜あんと鶏挽肉含め煮そぼろあん】

材料 (1人分)

■ピーマン 1g ■パプリカ 3g ■炒め油 0.3cc
 ■【鶏挽肉の含め煮】の煮汁 12cc ■水溶性片栗粉(片栗粉 0.3g/水 0.6cc)

作り方

- ① ピーマンとパプリカは3mm角に切る。ピーマンは炒めて、パプリカはゆでて水気を切る。
- ② 鍋に【鶏挽肉の含め煮】の煮汁を入れ一煮立ちしたら、水溶性片栗粉でとじて「あん」を作る。ボールに【鶏挽肉の含め煮】の鶏肉そぼろと少量のあんを入れて混ぜ、しっとりさせる。
- ③ ②であまったあんをピーマンとパプリカに混ぜ、野菜あんを作る。

4.【盛付】

- ① 【茄子の筒揚げ甘酢あん】で揚げた茄子を器の中央に盛り、甘酢あんを表面に塗る。
- ② 3.の②の鶏肉そぼろあんを掛けてから、3.の③の野菜あんを掛けて仕上げる。

※上記Aの八方だしは、うすめて魚や肉の下味、煮汁、あんかけのあんにも活用できます。