

いない寿司

令和6年2月3日(土)
おやこ郷土料理教室
小鹿野町保健課

【材料／16個分】

米	2合(320g)
水	1と3/4カップ(352g)
酢	大さじ1(15g)
砂糖	大さじ1/2弱(4g)
塩	小さじ1/3(1.9g)
しいたけ	1個(15g)
にんじん	1/3本(30g)
ごぼう	1/4本(25g)
砂糖	小さじ2(6g)
しょうゆ	小さじ1(6g)
塩	少々
かつおだし	1/2カップ(100ml)
黒いりごま	大さじ1(12g)
油揚げ	8枚(160g)
かつおだし	2カップ(400ml)
砂糖	2/3カップ(90g)
しょうゆ	大さじ3弱(53g)
酒	大さじ1(15g)
塩	少々

【作り方】

1. お米はよく洗って、分量の水につけ、30分浸水する。土鍋に入れて、蓋をし、沸騰するまで強火にし、沸騰したら、弱火で10分炊き、火を止めて10分蒸らす。
2. 油揚げを縦に2等分にする。鍋に水を入れて沸騰させ、沸騰したら油揚げを入れて、1～2分ゆでて、ざるにあげて水気を切る。
3. 鍋にかつおだし、砂糖、しょうゆ、酒、塩を入れてよく混ぜ、そこに油抜きをした油揚げを入れて、落とし蓋をして中火で煮汁が少なくなるまで煮る。
4. しいたけは軸を取り除き、2～3mmのスライスにする。にんじんは皮をむいてへたを切り落とし、千切りもしくはさがきにする。ごぼうは泥を落として、さがきにして水につけ、あくを取り除き、ざるにあげて水気を切る。
5. 鍋にかつおだしを入れて、しいたけ、にんじん、ごぼうを入れて、火をつけ、野菜が柔らかくなったら、砂糖、しょうゆ、塩を入れて調味し、煮汁が少なくなるまで煮る。
6. 土鍋のごはんが炊けたら、2等分にしてボウルに移し、一方は酢、砂糖、塩を入れてよく混ぜる。(酢飯)。また、別のボウルに移したごはんに、5の材料を入れてさっくり混ぜる。(味付け飯)。酢飯は40g、味付け飯は50gに小分けにしておく。
7. 油揚げを取り出し、軽く絞って、指で袋を破かないように開き、そこに飯を入れて、袋を閉じる。(※袋を開けたままにし、そこに紅ショウガなどを飾っても良い)

<栄養量／1個分>

(酢飯) エネルギー141Kcal たんぱく質3.9g 脂質3.6g 塩分量0.8g
(味付き) エネルギー146Kcal たんぱく質4.2g 脂質3.7g 塩分量0.8g

野菜とポテトチップスのサラダ

令和6年2月3日(土)
おやこ郷土料理教室
小鹿野町保健課

【材料／4人分】

- 大根 1／3本(350g)
- 〔塩 適量
- ブロッコリー 1個(150g)
- かつお節 2袋(4g程度のもの)
※だしを取った後のかつお節でもよい。
- ポテトチップス 12枚

【作り方】

1. 大根は厚めに皮を剥ぎ、2～3mm厚さの千切りにする。ブロッコリーはよく洗って汚れを取り除き、小さな房に切る。
2. ボウルに大根、塩を入れてよくもみ、しばらくおいて、水が出たら手でよく絞る。
3. 鍋に水を入れて火をつけて、沸騰したらブロッコリーを入れて、さっとゆで、柔らかくなったら、ざるにあげて水気を切る。
4. 別のボウルに大根、ブロッコリー、かつお節を入れてよく和え、お皿に盛る。その上から砕いたポテトチップスを振りかける。

<栄養量／1人分>

エネルギー71Kcal たんぱく質3.3g 脂質2.8g 塩分量0.2g

かつおだし

【材料／500ml分】

- 〔水 3カップ(600ml)
- 〔かつお節 ひとつかみ(10g)

【作り方】

1. 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰させる。
2. 沸騰したら、かつお節を入れて1分煮出し、火を止める。
3. 鍋の底にかつお節が沈んだら、濾してかつお節を取り除く。

家族で減塩を心がけよう

—薄味に慣れさせよう— 保健課 管理栄養士 湯山

味覚の基本は **幼児期** に作られる

➡ 特に塩味は経験によって作られる。家の味付け濃くなってませんか？

幼児（3～5歳）の塩分目標量

3.5 g / 日

成人男性 7.5 g 未満 / 日 成人女性 6.5 g 未満 / 日

3.5gの塩分目安

食パン（6枚切り1枚）	0.8g
ロースハム（1枚）	0.5g
スパゲッティ（乾麺1束）	2.2g
合計	3.5g

塩分摂取量は年齢と共に増える傾向に



幼児期の塩分量が高いと大人になったときには濃い味でないと満足出来なくなる傾向

➡ **生活習慣病リスク上昇**

高血圧、糖尿病、脂質異常症、脳梗塞、心筋梗塞、腎臓病 等

～幼児期に薄味に慣れることが大切～

薄味に慣れよう ～減塩のポイント～

①天然だしをとってみましょう

昆布・かつおだし

【材料／みそ汁1杯分】

- 水 1カップ (200ml)
- 昆布 (20cm) 1/3枚
- かつお節 (4g入り) 1パック

【作り方】

1. 鍋に水・昆布を入れ、中火にかける。
2. 沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節を入れる。
3. 一煮立ちしたら、火を止めかつお節が沈んだら取り出す。

※他にも容器に入れて、冷蔵庫に入れておけば一晩でだしがとれます。

<粉末だしと天然だしの塩分>

味噌汁1杯分の使用量

	粉末だし	昆布かつおだし
食塩量	0.4g	0.1g

粉末だし自体に天然だしより多めに塩分が入っていますので、使うときは**調味料の量を控えめに**しましょう。

②食品自体の塩分量も考えよう ～食品の塩分量(目安)～



ごはん

0g



食パン(6枚切り)1枚

0.8g



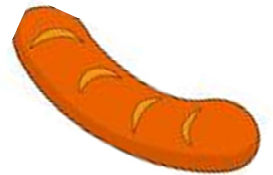
ゆでうどん1玉

0.8g



スパゲッティー(乾麺)1束ウインナー小1本

2.2g



0.2g



ロースハム1枚

0.6g



ポテトチップス1袋

1.3g



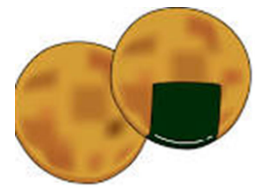
クッキー4枚

0.2g



かりんとう50g

0.9g



せんべい1枚

0.2g



ショートケーキ1個

1.1g



板チョコレート1枚

0.1g



キャラメル3個

0.03g



ドーナッツ1個

0.4g



ワッフル1個

0.1g