



AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2021 - 1

— 麻生病院栄養科 —

乳和食 1月19日

- ・ご飯
- ・鮭の酒粕クリームソース
- ・里芋の肉味噌かけ
- ・レタスとのりのサラダ



担当者
より
ひとこと

今回は、和食に牛乳をプラスし塩分を減らすメニューです。牛乳を入れたら味がくどくなるのでは？と思うかもしれませんが、味噌などの調味料と組み合わせることで驚きのコクと旨味を加えてくれます。調理のポイントはレモン汁を加える際に弱火にすることです。沸騰するとソースがだまになってしまうため注意が必要です。ぜひお試しください。



乳和食
和食は、味噌や醤油などの伝統的調味料に、牛乳を組み合わせることで、食材本来の風味や特徴を損なわずに、食塩を減らす調理法です。和食は健康的な食事といわれていますが、食塩摂取量が多くなりがちで、カルシウムが摂取しづらい弱点があります。この弱点を牛乳の持つコクや旨味、豊富なカルシウムがカバーしてくれます。



ヘルスケア シリウス 乳和食 ~NEW和食~

乳和食は、味噌や醤油などの伝統的調味料に、牛乳を組み合わせることで、食材本来の風味や特徴を損なわずに、食塩を減らす調理法です。和食は健康的な食事といわれていますが、食塩摂取量が多くなりがちで、カルシウムが摂取しづらい弱点があります。この弱点を牛乳の持つコクや旨味、豊富なカルシウムがカバーしてくれます。

◎乳和食 5つのミルクマジック◎

- ①ミルクをだしにする
牛乳には、乳糖の穏やかな甘味、乳脂肪のコク、アミノ酸の旨味、微量のクエン酸などのかすかな酸味が含まれています。
- ②ミルクでわるのばす
醤油や味噌で煮る時に使う水を牛乳に置き換えることで、醤油や味噌の量を半量に減らすことができます。
- ③ミルクで茹でる茹で戻す
野菜を煮たり茹でたり、乾物を茹で戻したりする際に、水の代わりに牛乳を使うと素材のコクと甘味が加わります。
- ④ミルクで溶く
小麦粉などの粉を溶く際にも水の代わりに牛乳を、牛乳のコクが加わり、調味料の使用量が減って減塩に。
- ⑤ミルクに酢を加える
温めた牛乳に酢を加えると、化学変化が起きて分離し、カッテージチーズと乳清(ホエー)ができます。



美味しいレシピ 鮭の酒粕クリームソース

【材料 2人分】

- 鮭(60g程度の切り身) 2切れ
- 塩・こしょう 少々
- 小麦粉 6g
- 玉葱(スライス) 10g
- しめじ(ほくす) 20g
- ごぼう 24g
- 葱根 24g
- 油 適量
- 牛乳 100cc
- 味噌 4g
- 酒粕 8g
- 塩・こしょう 少々
- レモン果汁 4g
- ☆お好みで人参、杏しそなどの野菜

【作り方】

- ①ごぼうはななめに切り、葱根は薄い半月切りにして水にさらす。
- ②鍋に牛乳を入れ火にかけて、調味料Aを加えて混ぜ合わせる。なめらかになったら弱火にしてレモン果汁を加え、とろみがついたら火を止める。
- ③鮭は塩・こしょうをし、小麦粉をまぶして油をひいたフライパンでムニエルにして取り出す。
- ④フライパンを拭いて油を足し、玉葱、しめじ、ごぼう、葱根を炒め、鮭を戻す。
- ⑤をからめ、器に盛り付けてお好みの野菜を飾る。

耳鼻咽喉科麻生病院 栄養科

レシポの栄養価 ●鮭の酒粕クリームソース● (1人分)

エネルギー… 207kcal たんぱく質… 17.1g 脂質… 8.8g 塩分… 0.9g