

# 第21回地域住民対象公開講座 「健康で長生きのための減塩料理」

## ～「だし・うま味」で美味しく減塩～

Part2: 秋の味覚でごちそうメニュー



とき 平成26年9月27日 (土) 10時～13時  
ところ 別府大学 35号館 食堂・調理実習室  
講師 別府大学食物栄養科学部食物栄養学科  
准教授 平川 史子  
11期生 堀 優吾

主催: 別府大学食物栄養科学部食物栄養学科  
共催: 公益社団法人 日本フードスペシャリスト協会

# 「ご当地かるしおレシピプロジェクト2013」

## S-1g(エス・ワン・グランプリ大会)

### だし・うまみ賞受賞



★国循（国立循環器病センター）のかるしおプロジェクトとは？  
循環器病予防のための食生活改善に地域ぐるみで取り組む動きを支援するとともに、“地産地消・地域振興”にも貢献したいと考え、各地の特産品を活用した美味しい減塩食を発掘・応援する「ご当地かるしおレシピ」コンテストです。

## ★S-1g(エス・ワングランプリ)大会 最終選考 in 大阪 (平成26年1月23日)

全国から355件もの応募あり、その中から最優秀グランプリを決めるべく、事前審査で優秀賞に選ばれた24組が大阪に集結。  
特別審査員には女優の壇ふみさんも！



## ★プレゼンテーションも重要な審査のポイント

審査にも反映されるプレゼンテーションにおいては、レシピの説明とともに本学科が10年間取り組んでいる「湯けむり健康教室」(地域の循環器病予防に対する取り組み)についての的確に説明することができました。



## ☆だし・うま味賞(惣菜部門)受賞☆

その中で本学食物栄養学科10期生の辻夏姫(東九州龍谷高校出身)と宮原由美(杵築高校出身)が応募した「**中津減塩からあげ**」が「**だし・うまみ賞**」を見事受賞しました。



## ☆「中津減塩からあげ」とは？

「**中津減塩からあげ**」は中津市耶馬溪の**おおいた冠地どり**をメインに、**しいたけ**のうま味、**かぼす**の酸味とその香り、また、かくし味として使用した**日田梨**やはちみつの甘味などで、薄味でもうま味の効いたまろやかな味の「**減塩からあげ**」です。



## ☆さらに減塩と美味しさを追求します！！

この受賞を機に、大分県の方々の健康増進のためにさらに邁進していく所存でございます。

今後とも、ご指導、ご支援をよろしくお願い申し上げます。





しいたけの香り・梨の甘み・かぼすの酸味が  
鶏の味を引き立てます

# 中津減塩からあげ



栄養価(1人分)

	中津減塩からあげ	市販のからあげ
エネルギー(kcal)	208	200
たんぱく質(g)	11	11
脂質 (g)	10.6	13.9
カリウム(mg)	406	149
カルシウム(mg)	17	15
鉄 (mg)	0.6	0.6
ビタミンD(μg)	1.0	0
ビタミンC(mg)	14	4
食物繊維(g)	2.3	0.3
食塩相当量(g)	0.4	1.1

別府大学 食物栄養科学部 食物栄養学科  
10期生 辻 夏姫 宮原 由美 作

塩分 60%off

脂質 25%off

## レシピのポイント！から揚げを減塩！！

祖父の心筋梗塞がきっかけで考えました。大分特産物しいたけの美味しいだしと日田産の梨を使用しているのも自然な甘みでさっぱりと食べれます。大分には魅力的な食材がたくさんあることもアピールしています。

**自慢の特産品:** おおいた冠地どり しいたけ かぼす 日田梨 大根 葱

## レシピを通じた、地域ぐるみでの循環器予防の具体的な取り組み:

大学の授業の一環で地域の高齢者の方々を対象とした「湯けむり健康教室」という取り組みを行っています。

その中で‘お・し・お・な・し’をテーマに、塩分について理解していただき減塩の工夫を身に付け塩分の摂取量を減らしていただくことを目標として栄養教室を実施しました。その教室でこのレシピを紹介し、大分県の特産物を生かして高血圧やその合併症などを予防できるように伝えました。

## 中津減塩からあげ 作り方

### 材料<4人分>

#### (から揚げ)

鶏もも肉	240g
しょうが	8g
にんにく	8g
はちみつ	28g
みりん	24ml
かぼす	60g
片栗粉	8g
ごま油	8g
生姜・カボスの皮適宜	

#### (つけ汁)

かつお昆布だし	120ml
しいたけのもどし汁	120ml
日田産梨	40g
大根	100g
しょうゆ*	8ml
かぼす(果汁)*	12ml
干しいたけ	16g
ねぎ	12g

\*しょうゆ、かぼすは酢どりバージョンの場合はなし

#### <から揚げ>

- ①鶏肉はフォークでプツプツ穴をあける。
- ②しょうがとにんにくはすりおろし。
- ③袋に鶏肉、すりおろしたしょうがとにんにく、はちみつ、みりん、かぼすの果汁を入れもみ込む。

#### 10分漬け置く。

- ④汁気を取り、片栗粉をまぶしてよぶんな粉をはたく。
- ⑤オーブンシートを敷いた鉄板に並べ、ごま油を全体に軽くまぶす。
- ⑥200℃に予熱したオーブンで15～20分程度焼いてできあがり。

#### <つけ汁>

- ①かつお節と昆布でだしをとる。
- ②干しいたけは水でもどす。
- ③梨と大根をすりおろす。戻したしいたけは細切りにする。
- ④①にしいたけのもどし汁、干しいたけを入れてひと煮立ちさせる。
- ⑤大根、しょうゆを入れもうひと煮立ちさせたら梨を入れ火を止め、カボス果汁を入れる。

#### <盛り付け>

器にから揚げを盛り、だし汁をかけ、しょうが、ねぎを薬味として添える。

1日分基準\*

## 今日のメニュー



栄養価 (1人分)

男性

女性

			男性	女性
エネルギー	(kcal)	718	2450	1900
たんぱく質	(g)	23	60	50
脂質	(g)	16	54~82	42~63
カリウム	(mg)	1785	3000以上	2600以上
カルシウム	(mg)	97	700	650
鉄	(mg)	3.6	7.5	6.5(10.5)
ビタミンD	( $\mu$ g)	6.0	5.5	5.5
ビタミンC	(mg)	57	100	100
食物繊維	(g)	11.3	20以上	18以上
食塩相当量	(g)	1.5	8.0未満	7.0未満

- 秋色ごはん
- 中津減塩からあげ 酢どりバージョン
- きのこスープ
- かぼちゃの抹茶豆乳しるこ
- 梨

\*日本人の食事摂取基準「2015年版」50~69歳  
身体活動レベル ふつう

## ○高血圧は国民病！！！！

高血圧の患者数は国内で約4,000万人といわれ、まさに国民病といえます。65歳以上の高齢者では、医療費のいちばん多くの32.6%を占めているのが、高血圧とその結果である病気(高血圧・虚血性心疾患・脳血管疾患等)の治療費です。

## ○1日塩分6g未満！！！！

約50年前、日本人の1日の食塩摂取量は東北地方で約30g、西日本でも約15gあり特に東北地方では高血圧や脳卒中のリスクが非常に高い状況にありました。最近では、日本人の平均食塩摂取量は1日約11gにまで減少しましたが、目標(男性8g未満、女性7g未満)に比べるとまだまだ多いのが現状です。さらに高血圧の人は1日6g未満にすることが推奨されています。

## ○「だし・うま味」で美味しく減塩！！！！

魚、大豆、海藻、きのこ、新鮮な野菜といった食材は日本人の食生活に欠かせないものですし、これらは健康長寿に大切な成分を多く含んでいます。

しかし、伝統的な日本の食事には問題もあります。日本食では大半の料理を塩・しょうゆ・みそで味付けをするので、どうしても塩分を取りすぎてしまいます。

そこで、食材豊かな大分県の特産品のうまみをもっと引き出すことができれば・・・塩分はもっともっと減らせると考えました。

「だし・うま味」で美味しい減塩食を召し上がってください。



## 秋色ごはん

### 材料<4人分>

精白米 ……240g  
 水……………1.5カップ  
 酒……………小さじ2.5  
 昆布……………10cm程度  
 さといも ……120g  
 人参…50g  
 ぎんなん……………40g  
 かぼす汁……………大さじ2.5  
 白ごま……………小さじ1



### 栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	266
たんぱく質(g)	4.9
脂質 (g)	1.3
カリウム(mg)	418
カルシウム(mg)	30
食物繊維(g)	2.0
食塩相当量(g)	0.1

### <作り方>

- ①米はといでざるに上げ、分量の水に約30分浸す。
- ②さといもは6～7mmの厚さのいちよう切り、人参は5mmの厚さの輪切りにする。
- ③炊飯器に米と分量の水、酒を入れて混ぜ、さといも、人参、ぎんなんをのせて普通に炊く。
- ④炊き上がったら、かぼす汁を混ぜ込む。
- ⑤器に盛り、白ごまを散らす。

### <一口メモ>

9月といえば、「中秋の名月」、お供えする収穫物から別名「芋名月」とも呼ばれています。里芋は独特のぬめりがあり、古来より子孫繁栄の縁起のよい食品とされています。調味料は酒とかぼすだけです。昆布の旨味も加わり酸っぱさの中にもまろやかな味わいとなっています。

# 中津減塩から揚げ 酢どりバージョン

## 材料＜4人分＞

中津減塩からあげ

※『中津減塩からあげ作り方』参照

なす ……………60g

青ピーマン…………60g

赤ピーマン…………60g

玉ねぎ……………80g

にんにく……………8g

ごま油……………8g

トマトケチャップ…80g

片栗粉……………小さじ2

かぼす果汁…………50g

ねぎ……………12g



### 栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	305
たんぱく質(g)	12
脂質 (g)	13
カリウム(mg)	642
カルシウム(mg)	31
食物繊維(g)	4.1
食塩相当量(g)	0.8

## ＜作り方＞

- ①なす、青、赤ピーマンは乱切りに、玉ねぎは薄切りにする。
- ②つけ汁にケチャップ、片栗粉、かぼす果汁を合わせておく。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し、みじん切りしたにんにくを加え、弱火で香りがでるまで炒める。
- ④①を入れ、強火で火が通るまで炒める。
- ⑤④にから揚げを入れ、強火でさっと炒め、②を加えてからめる。
- ⑥器に盛り、ねぎを散らす。

\*から揚げ、つけ汁は中津減塩からあげ参照

## ＜一口メモ＞

中津減塩からあげに野菜を加えバージョンアップ。  
野菜にはナトリウムの排泄を促して血圧を下げる作用のあるカリウムが豊富に含まれています。低カロリー、低脂肪でさらにカリウム、ビタミン類も加わった美味しい減塩おかずになりました。



## きのこスープ

### 材料<4人分>

エリンギ ……100g  
しめじ ……80g  
きくらげ(乾) ……4g  
もやし ……80g  
にら ……40g  
**薄口醤油 ……小さじ4**  
しょうが ……8g  
みょうが ……20g  
だし汁 ……720cc  
酒 ……小さじ4  
黒こしょう ……適量



### 栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	32
たんぱく質(g)	3.1
脂質 (g)	0.6
カリウム(mg)	404
カルシウム(mg)	20
食物繊維(g)	3.3
食塩相当量(g)	0.6

### <作り方>

- ①エリンギは短冊切り、しめじは石づきをとり小房にわける。
- ②きくらげは水で戻し、細切りにする。
- ③もやしはさっと洗いを切っておく。にらは2cmの長さに切る。
- ④鍋にだし汁、①②をいれ中火で約5分間煮る。もやし、にらを加えて強火で約1分間煮る。
- ⑤薄口醤油、酒で味を調える。
- ⑥好みで黒こしょうをかける。

### <一口メモ>

きのこは、秋の味覚の代表です。生しいたけやえのきだけ、ぶなしめじ、エリンギなど数多くのきのこが店頭並び、食卓で味わうことができます。きのこには整腸作用がある食物繊維やナトリウムの排泄促進するカリウム、カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にするビタミンDなどが含まれています。



## かぼちゃの抹茶しるこ

### 材料<4人分>

かぼちゃ ……100g

豆乳 ……200cc

ゆであずき…40g

{ 抹茶 ……2g

{ 砂糖 ……20g

片栗粉 ……2g



### 栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	90
たんぱく質(g)	2.9
脂質 (g)	1.1
カリウム(mg)	237
カルシウム(mg)	15
食物繊維(g)	1.5
食塩相当量(g)	-

### <作り方>

- ①かぼちゃはところどころ皮をむき、一口大に切り、電子レンジ(800W 3~4分)で加熱し、冷ます。
- ②鍋に豆乳をいれて中火にかけて加熱する。抹茶と砂糖を加えて混ぜる。
- ③水溶き片栗粉を加えよく混ぜ、火を止める。器にいれかぼちゃとあずきをのせ、冷蔵庫で冷やす。

### <一口メモ>

かぼちゃは糖質を15%以上含んでいるので甘みがあり、子どもから高齢者に人気の野菜です。β-カロテン、ビタミンC・Eも豊富に含みます。良質で栄養価の高いたんぱく質がたっぷり入った豆乳と一緒に召し上がってください。



## 季節のくだもの 梨

材料<4人分>

梨・・・1個



### 栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	26
たんぱく質(g)	0.2
脂質 (g)	0.1
カリウム (mg)	84
カルシウム(mg)	1
食物繊維(g)	0.5
食塩相当量(g)	-

### <一口メモ>

大分県内では日田市と由布市庄内町が有名な梨の産地です。主成分は水分と炭水化物でカリウムも豊富に含まれています。カリウムは身体からナトリウムを出す働きがあるため、高血圧症の方によいとされています。



問い合わせ先

別府大学 食物栄養科学部 食物栄養学科(管理栄養士養成課程)

〒874-8501 大分県別府市北石垣82  
(代表)Tel 0977-67-0101 Fax 0977-66-9696  
(直通)Tel 0977-66-9630 Fax 0977-66-9631