



うま塩の手法・レシピ集

簡単で美味しい工夫が満載のうま塩レシピ 17 選 目指せ！健康寿命日本一



@パソコン・スマートフォンで「うま塩（減塩）情報」をご覧ください！



めざせ！健康寿命日本一 おおいだサイト

提供店

「旨い、上手い、美味しい！」

うま塩メニュー

提供店

45% 減塩

うま塩親子丼

しょうゆの量を減らした代わりに、だしを多めにきかせ、しそとみつばの旨みで美味しさを補っています。

1人分の材料

| | | | |
|------|------|----------------|---------------|
| 鶏もも肉 | 200g | 醤油 | 15cm |
| 玉ねぎ | 1個 | だし(お味噌汁 200ml) | お好み量 150g(1杯) |
| みそ | 10g | みょうろ | 10g |
| しょうゆ | 4g | しょうゆ | 大さじ2杯 |
| | | 醤油 | 40g |

【つくろった！】

- 生姜、みょうろは生で切ら、鶏もも肉は生で切らずに先に茹でる。
- みそ、しょうゆの量を減らし、玉ねぎ、みょうろ、醤油を多めにきかせる。
- 鶏もも肉の旨みが出たからだし、みょうろ、しょうゆを多めにきかせる。
- しょうゆ、みょうろ、しょうゆは、お好み量で調整してください。

簡単チェック♪
簡単ダウンロード♪

美味しい減塩＝「うま塩」を進める3つのコツ

①何回かの工夫

②味の工夫

③味の工夫

3つのコツ



大分県 うま塩

発刊にあたって

県では、健康寿命日本一の実現を目指し、「減塩マイナス3g」を目標の一つに掲げ、「旨み」を「上手く」使った「美味しい」減塩食の普及を目指す「うま塩プロジェクト」を推進しています。

外食・中食の利用が日常化されている昨今、食習慣の改善は個人の努力だけではなかなか容易ではありません。自分の健康を気遣う余裕のない方であっても自然と健康的に生活できる社会環境の整備が必要です。

また、生涯にわたる健康づくりの基盤として、幼少期からの食習慣は重要であることから、この度、学校給食や飲食店、量販店等でも手軽に活用できる「うま塩の手法・レシピ集」を作成しました。

作成にあたっては学校、医療機関や外食・中食に携わる関係者や健康寿命延伸の趣旨に賛同・協力いただいた「健康寿命日本一おうえん企業」と一緒に検討しました。

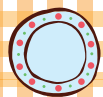
是非、おいしい工夫が詰まった「うま塩レシピ」をご活用ください。



平成 29 年 3 月
大分県福祉保健部
健康づくり支援課
課長 藤内修二

目次

| | |
|------------------------|----|
| なぜ減塩？ー大分県の現状ー | 3 |
| 「うま塩プロジェクト」とは？ | 4 |
| 【旨い】 県産の旨みをもつ食材 | 5 |
| 【上手い】 うま塩の手法 | 7 |
| 【旨い】 うま塩レシピ | |
| ●うま塩タコライス | 8 |
| ●豚肉の塩麹焼き | 9 |
| ●チキンの柚子胡椒パン粉焼き | 10 |
| ●和風おろしハンバーグ | 11 |
| ●かぼす風味鶏の照り焼き | 12 |
| ●ピーマンと豚肉のマヨネーズ炒め | 13 |
| ●豚肉とキャベツのとろみ炒め | 14 |
| ●サバの竜田揚げ | 15 |
| ●うま塩ブリ大根 | 16 |
| ●さつまいもとほうれん草のみそマヨ炒め | 17 |
| ●にんじんしりしり | 18 |
| ●肉じゃがのカレー風味 | 19 |
| ●うま塩ひじき | 20 |
| ●厚揚げと野菜の白和え | 21 |
| ●切り干し大根サラダ | 22 |
| ●野菜たっぷり！具たくさん味噌汁 | 23 |
| ●うま塩だんご汁 | 24 |
| ●うま塩豚汁 | 24 |
| うま塩の手法検討会 | 25 |
| 健康寿命日本一おうえん企業とは | 25 |
| うま塩メニュー提供店大募集 | 26 |





なぜ減塩？

大分県健康課題

循環器疾患に課題が…！

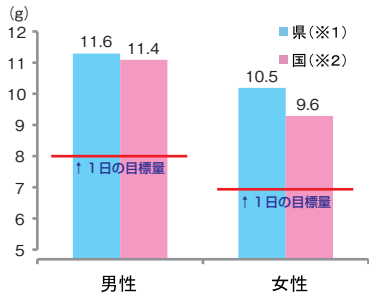
- ①メタボリックシンドロームが多い ②喫煙率が高い
男 35 位 女 43 位 20 代男性 46 位
 - ③高血圧が多い ④糖尿病が多い
男性 43 位 女性 35 位 男性 46 位 女性 43 位
 - ⑤脳血管疾患が多い ⑥虚血性心疾患が多い
男性 23 位 女性 42 位 男性 46 位 女性 45 位
 - ⑦人工透析が多い
男性 44 位 女性 47 位
- ※順位は小さい数字ほどよい

出典：①H22 特定健診メタボ該当者+予備軍、②H25 国民生活基礎調査、③～⑥H23 患者調査(55～64 歳受療率)、⑦H22 人口 10 万対患者数

大分県の食塩摂取の現状

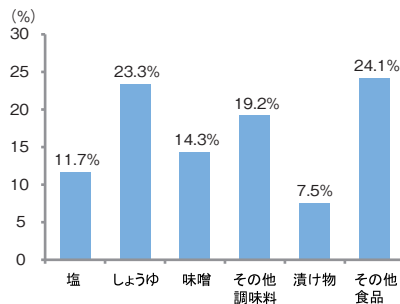
男女とも目標に比べて約3gの減塩が必要！

食塩摂取量



調味料を工夫すれば減塩につながる！

食塩摂取源



【1日の目標量】

男性 8.0g未満 女性 7.0g未満

日本人の食事摂取基準 2015による



「うま塩プロジェクト」とは？

県では、全ての県民が生涯を通じて健康で活力あふれる人生を送る事ができる社会の実現のため、健康寿命日本一の実現に向け県民総ぐるみの健康づくり運動を展開しています。



【健康寿命を延ばす3つのスローガン】※1日の目安

- ①減塩マイナス3g ②野菜摂取350g ③歩数プラス1,500歩

上記①を達成するための取組が「うま塩プロジェクト」です。産学官が連携して県産の「旨み」を持つ食材を「上手く」活用し「美味しい」塩分控えめの食事＝「うま塩レシピ」を家庭や外食・中食に普及する取組です。

H28 年度は、これまでの取組に加え、分かりやすく汎用性のあるうま塩の手法を検討し、学校・医療機関や飲食店、量販店等でも活用しやすい環境を整えるために本レシピ集を作成しました。



| 検討会メンバー | |
|---------|------------------|
| 委員 | 学校関係者 |
| | 栄養士会 |
| | 調理師養成施設 |
| オブザーバー | 地元企業 (量販店・飲食店) |
| | おうえん企業 (食品企業等5社) |
| 事務局 | 大学 |

検討会

うま塩の手法・レシピ集作成

委員の知識・経験や
おうえん企業の
ノウハウ



県関係者(教育庁、農林水産部等)
(検討会メンバーやおうえん企業についてはP25 参照)

簡単で美味しい「うま塩レシピ」を作ってみませんか？



県産の旨みをもつ食材

① 乾しいたけのうまい活用方法

★乾しいたけの戻し方

資料：大分県椎茸振興協議会提供

乾しいたけの“うま味”を最大限に引き出すには、低温でゆっくり戻すのがベスト!

5℃程度の冷水(冷蔵庫)で戻しましょう。
こうしん(傘が開いた薄いもの)：5時間前後
どんこ(傘が閉じた肉厚のもの)：10時間程度



① 保存袋に水でさっと洗った乾しいたけを入れ、浸るくらいの冷水を注ぎます。

② 袋の空気を抜いて保存袋をしっかり閉じて冷蔵庫へ。

③ 戻ったら石突きを取って色々な料理に使いましょう!

★少しでも早く使いたいときは?

- ・スライスや粉末…そのまま使えて便利
- ・電子レンジ…ぬるま湯でラップをかけて2分(味は落ちます)
- ・真空容器…空気を出し入れすることで、数分で戻ります

★色々な食品で戻してうま味・美味しさUP!

- ・トマトジュース：トマトのうま味と相乗効果
- ・コンソメスープ：ステーキやバター炒めに
- ・牛乳：カルシウムとビタミンDで骨強化
- ・黒酢：さっぱりと南蛮漬けに
- ・カレースープ：フライやそのままスープにも



★たくさん戻したときは?

冷凍するのがおすすめ!
戻し汁も製氷皿で冷凍すると、いつでも椎茸の出汁が使えます。



② かぼすのうまい活用方法 大分かぼすは、ビタミンC入りの天然調味料です!

★大分かぼすの味力

資料：大分県カボス振興協議会提供

かぼすには、ビタミンCやクエン酸など体にうれしい成分が含まれています。塩の代わりにかぼすを使うことによって、減塩効果が期待できます。

★大分かぼすの特徴

かぼすは、ゆずなどの香酸柑橘類の中では酸味がやさしく、素材の味わいを引き立たせます。「さわやかな香りとまるやかな酸味」が大分かぼすの特徴です。

かぼすの切り方・搾り方・保存方法

切り方 まずヨコ半分にてりましょう。それをさらに斜めに切ると、搾った時、果汁が飛び散りません。

搾り方 切り口を上向きにし、外皮に含まれている香りのエッセンスが、果汁に含まれるように、やや斜めにして搾りましょう。

保存方法 ポリ袋に入れ、密封し冷蔵庫に保存すると、2週間くらいは鮮度が保て、美味しくいただけます。また、搾り汁を瓶詰めにし、冷蔵庫に保存したり、製氷皿で冷凍保存すれば、1年中楽しめます。

手づくりかぼすポン酢

【材料】
かぼす搾り汁・酢・しょうゆ・うすくししょうゆ
おろししょうゆ……………1/2カップ
みりん……………8大さじ1
昆布……………5cm
かぼすを搾って茶漉しなどでこし、他の調味料と昆布を合わせて瓶詰めます。約1ヶ月冷蔵しておくとし、味がなじんでおいしいかぼすポン酢のできあがり。

★1年中楽しめる天然調味料 大分かぼすをいろいろな料理に!

かぼすの旬は8月中旬から10月にかけて。果汁の量・質とも最高で、風味の豊かな時期です。3月～8月上旬にかけてハウスかぼす、10月～2月にかけて貯蔵かぼすが出回ります。

3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 1月 2月

……………ハウスかぼす…………… | 露地かぼす | ……………貯蔵かぼす……………



焼き魚に | 揚げ物に | 鍋物に | 肉料理に | 漬物に | サラダに

③ 塩麴のうまい活用方法

資料：糶屋本店(浅利委員)提供

減塩を目的とした塩麴の利用方法について

既存のレシピを応用し、食塩の代わりに食塩を使う場合は、食塩の分量に対して2倍量の塩麴を使います。

例えば・・・

食塩小さじ1と書かれているレシピであれば、塩麴は小さじ2
食塩1gと書かれているレシピであれば、塩麴は2g

食塩1：塩麴2



塩麴の塩分は12.5%※1になるので、レシピに食塩1gと書かれている場合に、塩麴2gを使用しても、塩麴に含まれている食塩は0.25gとなり、食塩を使った場合に比べ食塩の摂取量は1/4となります。

塩分は1/4で調理できますが、塩麴に含まれる甘味やうま味などにより味はしっかり感じられます。

※1 現在のところ「塩麴(塩麴)」には規格がないため、製造元により塩分に差がある場合があります。ここで紹介する塩麴は、塩分12.5%程度(麴37.5%：食塩12.5%：水50%で製造された塩麴)を想定しています。

塩麴でどうして美味しくなるの?

野菜の旨味を引き出し、肉魚を柔らかくより美味しくするのが「糶の持つ酵素力。」素材のたんぱく質を分解し、うま味成分のグルタミン酸を作り出すためと云われています。

うま塩の手法 ~うま塩の手法検討会の意見から~

調理方法に関する手法

- ・炒め物は仕上げに調味料を入れることで水っぽさを防ぐ
- ・味噌や醤油は料理の仕上げに使用することで香りを逃さない
- ・片栗粉や食材でとろみをつけることで少量でも味が全体に絡まる
- ・肉類は厚さを均一化することで味のばらつきを防ぐ

食材の上手な活用に関する手法

- ・だしを活用する(乾しいたけとトマトなどうま味の相乗効果)
- ・スパイスや柚子胡椒等アクセントのある食材を使用する
- ・マヨネーズのコクを活かす(炒め油の代わりに用いる等)
- ・ナトリウムの排泄効果のあるカリウムを多く含む食材を活用する
- ・めんつゆを使用する(だしが入っていて手軽)
- ・水分の少ない食材を活用する(豆腐の代わりに厚揚げを用いる等)
- ・香味野菜を使用する
- ・減塩商品を活用する

調味料の置き換えに関する手法

- ・味噌や醤油の半分をケチャップで置き換える(約30%減塩)
- ・醤油の1/3をかぼす果汁、カレー粉、ハチミツ等で置き換える
- ・塩の代わりに塩麹を使う(塩小さじ1に対し塩麹小さじ2が目安)
- ・醤油やみりんなどの代わりに減塩ドレッシングを用いる

その他

- ・1食あたりで考える(メリハリのある献立にする)
- ・できたてを食べる
- ・コスト面も考慮する

カリウムの多いアボカドを使ったおすすめ簡単レシピ

kikkoman

調理時間
約 10分

エネルギー
305kcal

食塩相当量
0.9g

絶品！豆腐とアボカドのステーキ

栄養価(1人分)

材料 2人分

- 木綿豆腐 --- 1丁(400g)(6等分に切る)
- 薄力粉 ----- 大さじ1
- アボカド ----- 1/2個(スライス)
- にんにく ----- 1片(5g・スライス)
- サラダ油 ----- 大さじ1
- キッコーマン いつでも新鮮
味わいリッチ減塩しょうゆ --- 大さじ1
- 青ネギ ----- 適量

作り方

- ①フライパンに油とにんにくを入れて弱火で熱し、カリッとするとまで炒めて取り出す。
薄力粉をはいた豆腐を入れて両面を香ばしく焼き、アボカドを加えて焼き、しょうゆを加えてさっと加熱する。
- ②器に豆腐を盛りつけてアボカドのをせ、にんにくと青ねぎをちらし、フライパンに残ったしょうゆをかける。

アボカドは塩分排出量の高いカリウムを豊富に含んでいます！



うま塩レシピ

うま塩・地産地消メニューコンテストの優秀作品をトキハインダストリーで商品化！



自然を、おいしく、楽しく。

KAGOME

トキハインダストリー(株)
・別府大学・カゴメ(株)
おすすめレシピ



調理時間
約 15分

エネルギー
659kcal

食塩相当量
2.3g

栄養価(1人分)

別府大学 食物栄養科学部
大塚 弓月さん考案

うま塩タコライス

材料 2人分

- 合いびき肉.....160g
- 玉ねぎ.....160g
- レタス.....30g
- ミニトマト.....60g
- ケチャップ.....大さじ3(45g)
- ウスターソース 小さじ4(24g)
- 塩・こしょう.....少々
- 油.....大さじ2(24g)
- ご飯.....300g

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
レタスはせん切り、トマトは4等分に切る
- ②ケチャップ、ウスターソース、塩・こしょうを混ぜておく。
- ③フライパンに油を熱し、合いびき肉を炒め、色が変わったら玉ねぎをいためる。
- ④合いびき肉と玉ねぎに充分火が通ったら、②の調味料を入れて煮詰める。
- ⑤ごはんを器に盛り、レタス、トマト、④を盛りつける。

うま塩のポイント

大分県産のうま味たっぷりのトマトを使い、味付けはケチャップ・ウスターソース・塩こしょうとシンプルに仕上げています。



うま塩レシピ

塩を塩麩に置き換えて※35%減塩



学校栄養士
藍澤委員
おすすめレシピ

調理時間 約 30分
エネルギー 223kcal
食塩相当量 0.4g

※毎日の食事のカロリーガイド
(女子栄養大学出版部)
豚もも肉のソテーと比較

※漬け込み時間によって変わります 栄養価(1人分)

豚肉の塩麩焼き

材料 2人分

- 豚ロース……………160g
- 塩麩…………… 小さじ1弱(5g)
- オリーブ油… 小さじ1/2(2g)

作り方

- ①塩麩とオリーブ油を合わせたものを豚肉にすり込むようにまぶす。
- ②オーブントースターでこんがり焼き目がつくまで焼けば出来上がり。

※鶏肉や魚(鯖、鰹、鮭など)に代えてもおいしいです。

うま塩のポイント

塩麩を使うことで、お肉も柔らかくなり、素材の旨みが引き立ちます。
 ※塩小さじ1を塩麩小さじ2で置き換えるのが目安です。
 ※対象者にあわせて調整してください。
 塩小さじ1(6g)(6g)
 塩麩小さじ2(12g)(※1.5g)
 *塩麩塩分 12.5%の場合



うま塩レシピ

めんつゆに漬け込み、柚子胡椒のアクセントで※30%減塩



田北調理師専門学校
五島委員
おすすめレシピ

調理時間 約 60分
エネルギー 184kcal
食塩相当量 0.7g

※毎日の食事のカロリーガイド
(女子栄養大学出版部)
チキンカツと比較

※漬け込み時間含む 栄養価(1人分)

チキンの柚子胡椒パン粉焼き

材料 2人分

- 若鶏もも肉(皮なし)… 200g
- ゆずこしょう……………1g
- めんつゆ(ストレート)……………小さじ2(12g)
- パン粉…………… 10g
- マヨネーズ…大さじ1弱(10g)

作り方

- ①ボールに柚子胡椒とめんつゆを混ぜ合わせる。
- ②①に鶏もも肉を漬け込み30分以上置いておく。
- ③②の片面にマヨネーズを塗り、パン粉とパセリを付ける。
- ④210~220℃のオーブンで20分ほど焼く。

うま塩のポイント

塩味を鈍くさせる脂身と皮を取り除き、うま味の強いめんつゆに漬け込むことでしっかり味が浸透しています。また、柚子胡椒のアクセントで美味しく減塩になっています。
 スチコン調理も可能で、手軽に作れます。

主食

主菜(焼く)

副菜

汁物

主食

主菜(焼く)

副菜

汁物



うま塩レシピ

挽肉の下味はケチャップだけ！
洋風ソースを低塩ドレッシングに変えて手軽に 32%減塩

田北調理師専門学校
五島委員
おすすめレシピ



調理時間
約 30 分

エネルギー
484kcal

食塩相当量
1.3g

栄養価(1人分)

※毎日の食事のカロリーガイド
(女子栄養大学出版部)
ハンバーグステーキと比較

和風おろしハンバーグ

材料 2人分

- 合挽ミンチ……………200g
- 玉ねぎ……………中1/2個
- パン粉……………50g
- 牛乳……………50g
- 卵……………1/2個
- ケチャップ……………大さじ1(15g)
- コショウ……………適量
- 大根おろし……………160g
- 青じそ……………2枚
- 低塩和風ドレッシング……………大さじ2(30g)
- サラダ油……………大さじ1(12g)

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにして餡色になるまで炒める。
- ②パン粉は牛乳で浸しておく
- ③ボールに合挽ミンチ、卵、ケチャップ、コショウと1、2を加えて良く練り、4等分にして形を整える。(楕円型)
- ④フライパンにサラダ油をひきハンバーグを蒸し焼きにする。
- ⑤焼きあがったハンバーグに大根おろしと刻んだ青じそを添えてドレッシングをかける。

うま塩のポイント

肉のうま味(イノシン酸)とトマトのうま味(グルタミン酸)の相乗効果で、旨みが引き立ちジューシーに仕上がります。
大根おろしに香味野菜の青じそを加え低塩ドレッシングをかけるだけで美味しい和風ソースができます。



うま塩レシピ

醤油の1/3をかぼす果汁に置き換えて※37%減塩



別府大学
中村先生
おすすめレシピ



調理時間
約 25 分

エネルギー
235kcal

食塩相当量
0.8g

栄養価(1人分)

※毎日の食事のカロリーガイド
(女子栄養大学出版部)
鶏もも肉の照り焼きと比較

かぼす風味鶏の照り焼き

材料 2人分

- 若鶏もも肉……………160g
- 油……………小さじ1/2(2g)
- かぼす果汁……………小さじ1強(6g)
- 濃口しょうゆ……………大さじ1/2(9g)
- 砂糖……………大さじ1弱(8g)
- みりん……………大さじ2(36g)

作り方

- ①鶏もも肉は包丁で切り込みを入れ厚さを均一にする。
- ②ボウルにかぼす果汁・濃口しょうゆ・砂糖・みりんを混ぜ入れ、①を10分程度浸しておく。
- ③中火で熱したフライパンに油をひき、鶏肉を皮を下にして入れる。焼き色がつくまで焼き、裏返す。
- ④余分な油は拭き取り、ボウルに残った調味料をフライパンに入れ、蓋をして3～5分程度煮たら、蓋をとって煮詰める。

うま塩のポイント

醤油の量を減らした代わりに酸味をプラスして物足りなさをカバー！
肉は、包丁で切り込みを入れたり、フォークで数か所穴をあけたりすると味がしみ込みやすくなるためおすすめです！



うま塩レシピ

マヨ炒めで野菜を美味しく！



キューピー(株)
おすすめレシピ



調理時間
約 10 分

エネルギー
188kcal

食塩相当量
0.4g

栄養価(1人分)

ピーマンと豚肉のマヨネーズ炒め

材料 2人分

ピーマン……………270g
豚肉(こま切れ)…………… 50g
スイートコーン…………… 20g
キューピー マヨネーズ
…………… 大さじ2(24g)

作り方

- ①ピーマンは縦 2cm 幅に切る。
- ②フライパンにマヨネーズ大さじ 1 を入れて火にかけ、豚肉、ピーマンの順に炒める。
- ③火が通ったらコーンと残りのマヨネーズを加え、さっと炒める。

うま塩のポイント

マヨネーズのコクが素材の美味しさを引き立てます。



うま塩レシピ

キッコーマン総合病院 管理栄養士監修



キッコーマン食品(株)
おすすめレシピ



調理時間
約 15 分

エネルギー
288kcal

食塩相当量
1.2g

栄養価(1人分)

豚肉とキャベツのとりみ炒め

材料 3人分

豚ばら薄切り肉……………100g
キャベツ……………150g
にんじん……………30g
ねぎ……………1/2本(50g)
ブロッコリー……………50g
卵……………2個
サラダ油……………大さじ1
キッコーマン いつでも新鮮
味わいリッチ減塩しょうゆ
<A>……………大さじ2
だし汁……………200ml
水溶性片栗粉……………大さじ1と1/2
ごま油……………小さじ1

作り方

- ①フライパンに油大さじ1/2を熱し、溶き卵を流し入れ、大きめのスクランブルエッグをつくり、いったん取り出す。
- ②同じフライパンに油大さじ1/2を足し、豚肉、キャベツ、にんじん、ねぎ、ブロッコリーを炒める。
- ③全体に火が通ったら<A>を加えて全体を混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせる。
- ④水溶性片栗粉を加えてとろみをつけ、①を戻して合わせる。ごま油を入れてさっと混ぜ、器に盛りつける。

うま塩のポイント

野菜をたっぷり食べられる、お手軽節塩メニュー。だしの旨み、とろみ、ごま油の風味が美味しさの秘密！とろみによって味わいを感じやすくなり、塩分が少なくても満足感のある美味しさに仕上がります。



うま塩レシピ

醤油の1/3をカレー粉に置き換えて※44%減塩



ハウス食品(株)
おすすめレシピ



調理時間
約 20 分

エネルギー
264kcal

食塩相当量
0.5g

栄養価(1人分)

※毎日の食事のカロリーガイド
(女子栄養大学出版部)
サバの立田揚げと比較

サバの竜田揚げ

材料 2人分

- さば ……………120g
- 酒……………小さじ1弱(4g)
- しょうが……………4g
- こいくちしょうゆ……………小さじ1(6g)
- カレー粉……………小さじ1(2g)
- 片栗粉……………小さじ1強(4g)
- 揚げ油……………適量

作り方

- ①さばの切り身は、骨を抜き2cm幅に切る。
- ②①をボールに入れ、酒・しょうが・しょうゆ・カレー粉で漬け込む。
- ③②に片栗粉をまぶして油で揚げる。

うま塩のポイント

醤油の1/3をカレー粉に置き換えるだけで簡単においしく減塩できます。

カレー粉の置き換えの目安は、1人あたり小さじ1/2(1g)程度
※食べる方にあわせて調整してください。



うま塩レシピ

醤油の半分をケチャップに置き換え、乾しいたけのうま味をプラスして※33%減塩



別府大学・カゴメ(株)
おすすめレシピ



調理時間
約 30 分

エネルギー
215kcal

食塩相当量
1.2g

栄養価(1人分)

※毎日の食事のカロリーガイド
(女子栄養大学出版部)
家庭のおかず編(ブリ大根)と比較

うま塩ブリ大根

材料 2人分

- ブリ ……………120g
- 大根……………200g
- 乾しいたけ……………2個
- 油……………小さじ1/2(2g)
- 水……………200g
- トマトケチャップ……………大さじ1(15g)
- 濃口しょうゆ……………大さじ1(18g)
- 砂糖……………大さじ1(9g)

作り方

- ①分量の水にケチャップを溶かし入れ、乾しいたけを戻し出汁を取る。
乾しいたけは戻ったら軸を取っておく。
- ②大根は皮をむき2cm厚さの半月切りにし、ブリは食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンに油をひき、ブリの両面を軽く焼く。※余分な油はキッチンペーパーで拭き取る。
- ④①と②、砂糖・しょうゆを加え、落し蓋をして弱火で汁気がなくなるまで煮る。
- ⑤器に盛りつけて完成。

うま塩のポイント

うま味の相乗効果で(乾しいたけのグアニル酸とトマトケチャップのグルタミン酸)、醤油を減らしてもしっかり味がついています。
乾しいたけをトマトケチャップで戻すのがポイントです。



うま塩レシピ

マヨ炒めでホットサラダ



キューピー(株)
おすすめレシピ



調理時間
約 15 分

エネルギー
217kcal

食塩相当量
0.8g

栄養価(1人分)

さつまいもとほうれん草のみそマヨ炒め

材料 2人分

- さつまいも……………42g
- しめじ……………28g
- ほうれん草……………22g
- 合わせみそ…小さじ1/3(2g)
- 大豆 水煮 ……………13g
- ※キューピー エッグケア
(卵不使用)…… 大さじ1½
- サラダ油……………適量

作り方

- ①さつまいもはひと口大に、ほうれん草は4センチ幅にカットする。
- ②エッグケアと合わせみそを混ぜておく。
- ③フライパンに薄く油をしいて、さつまいもに火が通るまでソテーする。
- ④しめじ、ほうれん草を加え炒めた後、2を加え全体を混ぜる。

※キューピー エッグケア(卵不使用)は、独自の技術により卵を使用せずに仕上げたマヨネーズタイプ調味料です。このメニューは、キューピー マヨネーズでも美味しく作れます。

うま塩のポイント

みそとエッグケアを和えたソースで絡める秋野菜のホットサラダです。エッグケアのコクをプラスすることで塩分を抑えても、おいしく召しあがることができます。



うま塩レシピ

塩麴とベーコンで旨みアップ!

学校栄養士
藍澤委員
おすすめレシピ



調理時間
約 10 分

エネルギー
61kcal

食塩相当量
0.4g

栄養価(1人分)

にんじんしりしり

材料 2人分

- にんじん……………80g
- ベーコン……………20g
- ごま油 ……小さじ1/4 (1g)
- 塩麴 ……小さじ1/3 (2g)

作り方

- ①にんじんはせん切り、ベーコンは細切りにする。
- ②鍋にごま油を熱しベーコンを炒め脂が出てきたら、にんじんを入れ中火でゆっくりとにんじんの甘味がでるようにしんなりするまで炒める。
- ③仕上げに塩麴で調味をして出来上がり。

うま塩のポイント

塩麴とベーコンの旨み、ごま油の風味で、調味料が少なくても美味しく仕上がります。



うま塩レシピ

醤油の1/3をカレー粉に置き換えて※26%減塩



ハウス食品(株)
おすすめレシピ



調理時間
約 30分

エネルギー
272kcal

食塩相当量
1.4g

※毎日の食事のカロリーガイド
(女子栄養大学出版部)
肉じゃがと比較

栄養価(1人分)

肉じゃがのカレー風味

材料 2人分

- じゃがいも ……200g
- にんじん ……20g
- たまねぎ ……60g
- 豚もも肉 ……100g
- 砂糖 ……小さじ1(3g)
- みりん ……小さじ2(12g)
- こいくちしょうゆ ……大さじ1(18g)
- カレー粉 ……小さじ1(2g)
- 油 ……大さじ1(12g)
- 水 ……240g

作り方

- ①じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に油を熱し、①を軽く炒める。
- ③②に水を入れて加熱し、材料が柔らかくなるまで煮る。
- ④砂糖、みりん、しょうゆ、カレー粉を入れて、さらに味がなじむまで煮る。

うま塩のポイント

醤油の1/3をカレー粉に置き換えるだけで簡単においしく減塩できます。カレー粉の代わりにすりごまで代用しても美味しいです。カレー粉の置き換えの目安は、1人あたり小さじ1/2(1g)程度 ※食べる方にあわせて調整してください。



うま塩レシピ

うま塩・地産地消メニューコンテストグランプリ作品
醤油の半量をケチャップに置き換えて※33%減塩



別府大学・カゴメ(株)
おすすめレシピ



調理時間
約 30分

エネルギー
139kcal

食塩相当量
1.0g

栄養価(1人分)

別府大学 食物栄養科学部
橋本弥希さん、松岡詩織考案

うま塩ひじき

材料 2人分

- ひじき(乾) ……10g
- にんじん ……25g
- 油揚げ ……25g
- 枝豆(ゆでたもの) ……15g
- 乾しいたけ ……4g
- サラダ油 ……大さじ1/2(6g)
- だし汁 ……100g
- 砂糖 ……小さじ2(6g)
- 本みりん ……大さじ1/2(9g)
- 酒 ……大さじ1(15g)
- しょうゆ ……大さじ1/2弱(8g)
- カゴメトマトケチャップ ……大さじ1/2弱(7g)

作り方

- ①乾燥ひじき、干しいたけを水につけて戻す。
- ②にんじん、生あげ、しいたけは食べやすい大きさの細切りにする。
- ③フライパンにサラダ油をひき、にんじんとしいたけを炒める。
- ④ひじき、生あげ、枝豆を加えてさらに炒める。
- ⑤調味料を入れて、落しぶたをして煮汁がなくなるくらいまで煮詰める。

うま塩のポイント

- ・ケチャップ減塩メニューの「売り」は「トマト味」がしないこと
- ・置き換えるだけなので、やり方は簡単
- ・単価も高くないので、大量調理にぴったりです

| | 通常 | ケチャップ置換 | 比較 |
|-------|-------|---------|-------|
| 塩分含有量 | 1.61g | 1.00g | 38%減塩 |
| 単価 | 121円 | 121円 | ±0円 |

※2017年1月時点の一般的な購入価格を元に算出しています(カゴメ調べ)



うま塩レシピ

水切りの手間が省け、厚揚げの旨みで※25%減塩！

大分県栄養士会
曾我委員
おすすめレシピ



調理時間
約 15 分

エネルギー
114kcal

食塩相当量
0.6g

栄養価(1人分)

※毎日の食事のカロリーガイド
(女子栄養大学出版部)
ほうれん草の白和えと比較

厚揚げと野菜の白和え

材料 2人分

- 生揚げ ……100g
- にんじん ……20g
- ブロッコリー ……30g
- ※青菜などお好みで
- 味噌 ……大さじ 1/2 (9g)
- 砂糖 ……小さじ 1 (3g)
- 薄口醤油 ……小さじ 1弱 (4g)
- すりゴマ ……大さじ 1 (9g)
- ※好みでゴマ油の使用可

和え衣
A調味料

作り方

- ①厚揚げは手で荒くちぎり、ペーパー等で水気を切る。
※厚揚げを購入時に水分が多ければ、サッと焼いて(トースターなど)水分をとばしてもよい。
- ②ブロッコリーは小房に分け、人参は薄く短冊切りにしレンジでチンして粗熱をとる。
- ③①にAの調味料を入れ、味を整えて②で和えてゴマを散らす。

うま塩のポイント

豆腐より、時間をかけずに水切りも簡単です。厚揚げの揚げた旨みでコクもあり、少量の調味で、香り(すりゴマ)と旨みを生かすことで美味しく減塩できます。食べる直前で和えると、なお一層美味しいです。マヨネーズを加えてもコクを出したり、調味料を低塩のゴマドレッシングに変えたり、酢を効かせたりすると味のバリエーションも広がります。



うま塩レシピ

塩分を調整したドレッシングを使用し、マヨネーズでコクをプラス！



キューピー(株)
おすすめレシピ



調理時間
約 15 分

エネルギー
112kcal

食塩相当量
0.5g

栄養価(1人分)

切り干し大根サラダ

材料 2人分

- キャベツ ……30g
- きゅうり ……20g
- にんじん ……20g
- 切り干し大根(乾燥) ……30g
- ※ジャネフ ノンオイル
ドレッシング和風
……………15g
- キューピー マヨネーズ
……………大さじ1弱 (15g)

作り方

- ①切り干し大根は、水洗いしてから水に15分浸ける。
- ②よく洗い固く水気を絞り、食べやすい長さにカットする。
※必要に応じて下茹でする。
- ③キャベツ、きゅうり、にんじんは、せん切りにし、さっと下茹でする。
- ④ボールに②と③を入れ、ドレッシングとマヨネーズで和える。

※塩分を50%カットした低塩ドレッシングを使用
(食品成分表 2010「ドレッシングタイプ和風調味料」対比)

うま塩のポイント

マヨネーズのコクをプラスすることで、少ない塩分でもおいしく召し上がることができます。



うま塩レシピ

味噌の1/3をカボス果汁に置き換えて※35%減塩

安心を、いただきます。



富士甚醤油(株)
児玉委員
おすすめレシピ



調理時間
約 10 分

エネルギー
63kcal

食塩相当量
1.1g

カリウム
392mg

※毎日の食事のカロリーガイド
(女子栄養大学出版部)
家庭のおかず編(汁物と比較)

栄養価(1人分)

野菜たっぷり！具たくさん味噌汁

1杯で、1日の約
1/3の野菜(120g)
が摂れ、カリウムも
たっぷり

材料 2人分

- 生しいたけ…… 20g (小2個)
- 白ねぎ…………… 80g
- 玉ねぎ…………… 100g
- にんじん…………… 40g
- かつお・昆布だし…… 300g
- みそ…………… 18g (大さじ1)
- かぼす(果汁)…………… 6g

作り方

- ①こんぶとかつお節でだしをとっておく(分量外)。※水の重量に対して1%の重さの昆布と2%の重さのかつお節が目安
- ②しいたけは薄くスライスし、にんじんは半月切り、玉ねぎはくし形にしてから半分に切る。白ねぎは薄く斜め切りにしておく。
- ③鍋に分量のだしを入れて火にかけ、②を加え、ひと煮立ちさせる。
- ④具材が煮えたら火を消し、みそを溶き入れる。
- ⑤器に盛り、お好みでかぼすを搾る。

うま塩のポイント

- ・だしは2種類以上で取るとうま味の相乗効果で美味しさがアップします。
- ・味噌の風味を活かすなら、味噌こしを使わずに溶かし入れてもOKです。
- ・かぼすは食べる直前にかけ、香りと風味を楽しみましょう。
- ・是非、できたてを召し上がってください！



うま塩レシピ

味噌の半量をケチャップに置き換えて※38%減塩！



カゴメ(株)
おすすめレシピ

うま塩だんご汁

4人分

- 鶏もも肉…………… 100g
- しいたけ…………… 2枚
- 白ねぎ…………… 1本
- さといも…………… 中2個
- にんじん…………… 1/2本
- ごぼう…………… 1/2本
- 大根…………… 5センチ程度
- 小ネギ…………… 少々
- 水…………… 4カップ(800ml)
- 和風だしの素… 小さじ1/2強(2.5g)
- みそ…………… 大さじ2(36g)
- カゴメトマトケチャップ… 大さじ2(30g)
- 団子
小麦粉…………… 200g
- 水…………… 90-100cc
- 塩(水に溶かしておく)… 小さじ1(6g)



調理時間
約 20 分

エネルギー
164kcal

食塩相当量
1.5g

栄養価(1人分)

作り方

- ①鶏肉は一口大、野菜を好みの大きさに切り、根菜類は下茹でする。
- ②鍋を熱して鶏肉を炒め、だし汁を入れて沸騰したら下湯でした根菜類としいたけを入れ野菜に火を通す。野菜に火が通ったらトマトケチャップを入れる。
- ③だんごを手ひらで平らにし、両手で端を持ち少しずつ伸ばしながら②の中へ。
- ④だんごを全て入れたら、みそを加えて完成。

うま塩豚汁

4人分

- 大根…………… 100g
- にんじん…………… 1/3本
- 長ねぎ…………… 1本
- ごぼう…………… 1/2本
- ごま油 大さじ1(12g)
- 豚こま切れ肉… 120g
- 水…………… 4カップ
- 和風だしの素(顆粒)
…………… 小さじ1/2強(2.5g)
- みそ…………… 大さじ2弱(30g)
- カゴメトマトケチャップ
…………… 大さじ2弱(25g)



調理時間
約 20 分

エネルギー
154kcal

食塩相当量
1.7g

栄養価(1人分)

作り方

- ①大根、にんじんはいちよう切り、ねぎは1cm厚さの小口切りにする。ごぼうは斜め薄切りにし水にさらす。
- ②鍋にごま油を熱して豚肉を炒め、長ねぎ以外の野菜を加え炒め合わせる。
- ③水、和風だしの素を加え、アクをすくいながら、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ④みそ、トマトケチャップを加え味付けし、長ねぎを加え軽く煮る。

うま塩のポイント

- ケチャップ減塩メニューの「売り」は「トマト味」がしないこと
- ・置き換えるだけなので、やり方は簡単
- ・単価も高くないので、大量調理にぴったりです

うま塩だんご汁と通常メニューとの比較(一人前)

| | 通常 | ケチャップ減塩 | 比較 |
|-------|-------|---------|-------|
| 塩分含有量 | 2.45g | 1.51g | 38%減塩 |
| 単価 | 129円 | 126円 | -3円 |

※2017年1月時点の一般的な購入価格を元に算出しています(カゴメ調べ)

うま塩の手法検討会（構成メンバー）

| | 所属 | 氏名 |
|------------------------------|--------------------------|--------------|
| 委員 | 大分市立金池小学校 | 藍澤正子 |
| | 糰屋本店 | 浅利良得 |
| | 社会福祉法人 恵愛会 高齢者ケアセンター 茶寿苑 | 曾我優子 |
| | 田北調理師専門学校 | 五島修 |
| | 株式会社トキハインダストリー | 肥川卓矢 |
| | 富士醤油株式会社 | 児玉貴子 |
| オブザーバー ※健康寿命日本一 おうえん企業 | 株式会社めいじん | 吉村美智恵 |
| | カゴメ株式会社 | |
| | キッコーマン食品株式会社 | |
| | キューピー株式会社 | |
| | ハウス食品株式会社 | |
| 株式会社めん食すぎのデリカ事業部 | | |
| 事務局 | 別府大学 | 次森久江 中村弘幸 |
| | 県福祉保健部健康づくり支援課 | |

五十音順(委員・オブザーバー)

※健康寿命日本一おうえん企業とは…

おおいた県民のうんどう（運動習慣）えいよう（栄養バランス）かんきょう（社会環境）等の改善を応援する物資・場所・人材・技術・情報・媒体・資金を提供いただけるとして、大分県に登録頂いた企業及び団体です。



【例】県内の総合小売業を営む企業による「うま塩（減塩）弁当」の開発・広報・販売

県民にも、企業にもメリットが生まれます！
【県民メリット】
 うま塩弁当を食べることで、塩分摂取を抑えられます
【企業メリット】
 健康を切り口とした顧客提案を充実できます
 健康を通じて「自社の企業イメージ」も向上します

Win-Win

自社の強みを活かした「健康な地域社会づくりへのおうえん」が進んでいます。

※おうえん企業の登録制度及び一覧、申請方法は、大分県庁ホームページをご覧ください。

健康寿命日本一おうえん

検索

うま塩メニュー提供店大募集！

条件はただ1つ

1食あたり食塩相当量が3g未満の
美味しいメニューを提供していること！



管理栄養士が栄養計算やメニュー改善のお手伝いもしていますので、興味のある方は下記お住まいの市町村の管轄保健所又は県庁へ連絡ください。



受付時間：平日8:30～17:15

| 市町村 | 管轄保健所 | お問合せ先 |
|-------------|----------------------|----------------------------------|
| 別府市 日出町 杵築市 | 東部保健所 | 別府市大字鶴見字下田井 14-1 0977-67-2511 |
| 国東市 姫島村 | 東部保健所 国東保健部 | 国東市国東町安国寺 786-1 0978-72-1127 |
| 臼杵市 津久見市 | 中部保健所 | 臼杵市臼杵洲崎 72-34 0972-62-9171 |
| 由布市 | 中部保健所 由布保健部 | 由布市庄内町柿原 337-2 097-582-0660 |
| 佐伯市 | 南部保健所 | 佐伯市向島 1-4-1 0972-22-0562 |
| 豊後大野市 竹田市 | 豊肥保健所 | 豊後大野市三重町市場 934-2 0974-22-0162 |
| 日田市 玖珠町 九重町 | 西部保健所 | 日田市田島 2-2-5 0973-23-3133 |
| 中津市 宇佐市 | 北部保健所 | 中津市中央町 1-10-42 0979-22-2210 |
| 豊後高田市 | 北部保健所 豊後高田保健部 | 豊後高田市是永町 39 0978-22-3165 |
| 大分市 | 大分県福祉保健部 健康づくり支援課 | 大分市大手町 3丁目 1-1 097-506-2666 |

うま塩の手法・レシピ集

発行日 平成29年3月
 発行責任者 福祉保健部 健康づくり支援課
 お問合せ先 097-506-2666