

県産の旨みを持つ 食材

旨い!

乾しいたけの戻し方

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



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。



袋の空気を抜いて保存袋をしっかり閉じて冷蔵庫へ。



戻ったら石突きを取って色々な料理に使しましょう!

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。

Let's try now



資料:大分県椎茸振興協議会提供

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

かぼすには、ビタミンCやクエン酸など身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ろやかな酸味」が大分かぼすの特徴です。

カボスの切り方・搾り方・保存方法

切り方

まずヨコ半分に切りましょう。それをさらにくし形に切ると、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て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。

手づくりカボスポン酢

<材料>
カボス果汁 酢 しょうゆ・うすしよゆ 各1/2カップ
みりん・酒 各大さじ1
昆布 5cm角
カボスを搾って、他の調味料と昆布を合わせて、瓶に詰めます。約1ヶ月冷凍しておく、味がなじんで美味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。



焼き魚に 揚げ物に 鍋物に 肉料理に 漬物に サラダに

資料:大分県カボス振興協議会提供

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たサイト ▶

発行日 平成30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

美味しい減塩
!!
「うま塩」
をはじめませんか。

旨い!上手い!美味しい!
うま塩プロジェクト

なぜ減塩?



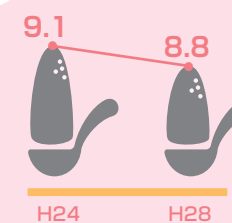
循環器疾患に課題が...

~大分県の食塩摂取の現状~

男性



女性



出典:国民健康・栄養調査(H24、H28)

1日の目標量 日本人の食事摂取基準2015による



8.0g
未満

男性



7.0g
未満

女性

- 平成24年と平成28年の結果を比較すると、男女とも減少しましたが目標には届いていません。
- 年代別では、女性は、全世代を通じておおむね横ばいですが、男性は、若い世代ほど多くなっています。(平成28年県民健康意識行動調査、対象:20歳以上)

~大分県の健康課題~

①メタボリックシンドロームが多い

男性 35位 女性 43位

②喫煙率が高い

20代男性 46位

③高血圧が多い

男性 43位 女性 35位

④糖尿病が多い

男性 46位 女性 43位

⑤脳血管疾患が多い

男性 23位 女性 42位

⑥虚血性心疾患が多い

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

「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

「うま塩プロジェクト」とは

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。

大分県の健康寿命 (平成25年調査結果)

男性 71.56歳 全国16位
女性 75.01歳 全国10位



delicious

美味しい!

うま塩レシピ

「うま塩給食の日」を実施しています。今回は、人気の高いうま塩レシピをご紹介します。

「うま塩給食の日」とは「みんなで延ばそう健康寿命」推進月間(10月)に、うま塩レシピを学校給食に取り入れたり、お便り等を通じて保護者へ減塩の必要性や調理の工夫を周知する取組です。



「うま塩給食の日」の様子(平成29年度) 写真協力:佐伯市立佐伯小学校



その他のレシピは

大分県 うま塩レシピ

検索

主菜 Main dish

豚肉の塩麴焼き (調理時間 約30分) (エネルギー 223kcal/人) (食塩相当量) 0.4g/人 ※塩麴塩分12.5%の場合

塩を塩麴に置き換えて※35%減塩
塩麴を使うことで、お肉も柔らかくなり、素材の旨みが引き立ちます。



材料2人分

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

作り方

- 1 塩麴とオリーブ油を合わせたものを豚肉にすり込むようにします。
- 2 オープ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。

学校栄養士おすすめレシピ

サバの竜田揚げ (調理時間 約20分) (エネルギー 264kcal/人) (食塩相当量) 0.5g/人

醤油の1/3をカレー粉に置き換えて※44%減塩
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。



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、骨を抜き食べやすい大きさに切る。
- 2 1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。
- 3 2に片栗粉をまぶして油で揚げる。

ハウス食品(株) おすすめレシピ

かぼす風味鶏の照り焼き (調理時間 約25分) (エネルギー 235kcal/人) (食塩相当量) 0.8g/人

醤油の1/3をかぼす果汁に置き換えて※37%減塩
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!



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。

別府大学 おすすめレシピ

副菜 side dish

うま塩ひじき (調理時間 約30分) (エネルギー 139kcal/人) (食塩相当量) 1.0g/人

うま塩・地産地消メニューコンテストグランプリ作品
別府大学食物栄養科学部 橋本弥希さん、松岡詩織さん考案
醤油の半量をケチャップに置き換えて※33%減塩



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(7g)
- 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、油揚げ、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、にんじんを炒める。
- 4 ひじき、油揚げ、枝豆を加えてさらに炒める。
- 5 調味料を入れて、落し蓋をして煮汁がなくなるくらいまで煮詰める。

別府大学・カゴメ(株) おすすめレシピ

肉じゃがのカレー風味 (調理時間 約30分) (エネルギー 272kcal/人) (食塩相当量) 1.4g/人

醤油の1/3をカレー粉に置き換えて※26%減塩
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



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。
- 3 2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。

ハウス食品(株) おすすめレシピ

切り干し大根サラダ (調理時間 約15分) (エネルギー 112kcal/人) (食塩相当量) 0.51g/人

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!
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出来ます。



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分漬ける。
- 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。

キューピー(株) おすすめレシピ

汁物 Soup

うま塩豚汁 (調理時間 約20分) (エネルギー 154kcal/人) (食塩相当量) 1.7g/人

味噌の半量をケチャップに置き換えて※38%減塩!
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。だんご汁など、色々な汁物に応用できます。



材料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 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)

作り方

- 1 大根、にんじんはいちょう切り、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。

カゴメ(株) おすすめレシピ

野菜たっぷり!

具だくさん味噌汁 (調理時間 約10分) (エネルギー 63kcal/人) (食塩相当量) 1.1g/人

味噌の1/3をカボス果汁に置き換えて※35%減塩
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!



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)。
- 2 ※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
- 3 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する。白ねぎは薄く斜め切りにしておく。
- 4 鍋に分量のだしを入れて火にかけて、2を加え、ひと煮立ちさせる。
- 5 具材が煮えたら火を消し、みそを溶き入れる。
- 6 器に盛り、お好みでかぼすを搾る。

富士醤油(株) おすすめレシピ

豆乳味噌汁 (調理時間 約10分) (エネルギー 115kcal/人) (食塩相当量) 1.1g/人

味噌を減らす代わりに、ごまと豆乳のコクや旨味を利用することで※35%減塩
最後に少しかぼすを搾るのもポイントです。



材料2人分

- 木綿豆腐 30g
- 油揚げ 10g
- にんじん 20g
- 小ねぎ 6g
- かつお昆布だし 200g
- みそ 18g(大さじ1)
- 豆乳 200g
- すりごま 5g(小さじ2)
- かぼす(果汁) 1g

作り方

- 1 豆腐は角切り、にんじんは半月に切る。小ねぎは小口切りにする。油揚げは、熱湯をかけて油きりしてから一口サイズに切る。
- 2 鍋にだし汁とにんじんを入れ、にんじんに火が通るまで煮る。
- 3 さらに豆腐、油揚げと豆乳を加え、一煮立ちさせる。火を止め、すりごまと味噌を溶き入れる。
- 4 器に盛り、小ねぎを散らし、お好みでかぼすを搾ったら出来上がり。

※調味料は、食べる方に合わせて調整してください。