

洋風水だしでトマトスープ



洋風水だしの作り方

|      |      |
|------|------|
| セロリ  | 30g  |
| たまねぎ | 50g  |
| 塩    | 0.5g |
| ローリエ | 1枚   |
| 水    | 1ℓ   |

容器に入れて一晩冷蔵庫に入れるだけ!!



材料 (4人分)

- トマトホール缶.....400g
- たまねぎ.....200g
- にんじん.....80g
- ジャがいも.....200g
- ブロccoli.....60g
- ベーコン.....30g
- 塩・こしょう.....少々
- 洋風水だし.....3カップ

作り方

1. たまねぎ適当な大きさに切る。
2. にんじんは小さな乱切りに切る。
3. ジャがいもは適当な大きさにきる。
4. ブロccoliは小房に分ける。塩ゆでしておく。
5. ベーコンは細かく切る。
6. 鍋に3カップの洋風水だしを入れる。たまねぎとにんじん、ベーコンを加え煮る。少し後でジャがいもを加えて煮る。
7. トマトホール缶を入れ塩・こしょうで味を調える。

1人分の塩分量 0.4g

ここがポイント

いつも冷蔵庫にあるカレーの具材にトマトホール缶を使っています。トマトのグルタミン酸のうま味と洋風水だしを使って減塩しています。

塩エコ洋風白和え



材料 (4人分)

- にんじん.....150g
- コーン缶.....40g
- もめん豆腐.....1/2丁
- 粉チーズ.....大さじ2
- 白すりごま.....大さじ1
- 白みそ.....大さじ1

作り方

1. もめん豆腐にまな板や皿などの重石をおき、ペーパータオルに包み細かく砕き、しばらく水をきる。
2. にんじんは3cmに千切りにする。茹でる。
3. コーンは缶からだしておく。
4. 1に粉チーズ・白すりごま・白みそを入れて混ぜ合わせる。
5. 1の砕いた豆腐に茹でた人参とコーンを加え混ぜ合わせる。

1人分の塩分量 0.4g

ここがポイント

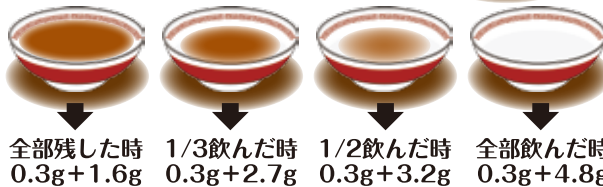
白みそとチーズの発酵食品の塩分を利用し、さらに子どもが好きなコーンを加えて塩分を減らしました。

今日からはじめよう 塩エコ生活

工夫1 麺類の汁は残しましょう

ラーメンのスープを全部飲んだ時の食塩量はどのくらい?

麺の食塩量は0.3g (スープは200cc)



工夫2 みそ汁は具たくさんにしましょう



みそ 12g  
食塩量 1.5g

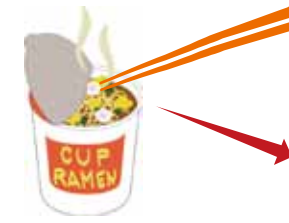
普通のみそ汁



みそ 10g  
食塩量 1.2g

具たくさんのみそ汁

工夫3 栄養成分表示を活用しましょう



栄養成分表示  
1食 (75g) 当たり  
(添付調味料を含み)

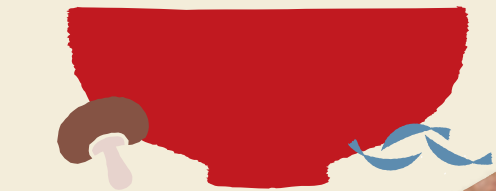
|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 450kcal |
| たんぱく質 | 10.7g   |
| 脂質    | 19.7g   |
| 炭水化物  | 56.9g   |
| 食塩相当量 | 6.9g    |

問い合わせ先

宮城県保健福祉部健康推進課

〒980-8570 宮城県仙台市青葉区本町 3-8-1

TEL:022-211-2637 FAX:022-211-2697



食べるチカラ  
再びココロ



## 特徴1

# 基本味の「うま味」

- おいしさを感じる人間の味覚には甘味、酸味、塩味、苦味、うま味の5つの基本味(きほんみ)があります。
- 日本の科学者たちによって発見された「うま味」は日本が世界に誇る第5の味覚として、「和食」とともに広く注目を集めています。

## 5基本味

甘味

(あまい)

うま味

(うま味)

苦味

(にがい)

塩味

(しょっぱい)

酸味

(すっぱい)

## 特徴3

# 食品に含まれる「うま味」成分

- 食品に含まれる代表的な「うま味」成分は主にグルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸の3つです。グルタミン酸はアミノ酸の一種でこんぶ、チーズ、いわしなどに多く含まれています。イノシン酸、グアニル酸は核酸の一種で、それぞれかつお節や干しいたけなどの食品に多く含まれます。

### グルタミン酸



こんぶ



いわし



チーズ



一番茶



ブロッコリー



トマト

### イノシン酸



かつお節



豚肉



煮干し



しらす干し



あじ

### グアニル酸

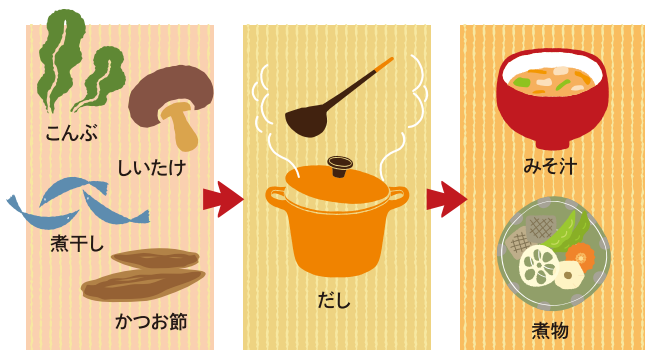


干しいたけ

## 特徴2

# 和食をおいしくする「だし」

- だしとは、うま味成分を含む食品を水にひたしてうま味成分を抽出した汁のこと。
- 和食では食べ物や料理においしさを与える味や香りとして味噌汁やすまし汁、煮物やおひたしなど、様々な料理のベースとして使われています。



## 特徴4

# 相乗効果でおいしさアップ

- こんぶの「うま味」成分グルタミン酸とかつお節のイノシン酸を一緒に合わせると、味に相乗効果が生まれ、単独でだしを使うよりも、強く「うま味」を感じることができ、日本料理では「混合だし」として応用されてきました。

### グルタミン酸



こんぶ

### イノシン酸



かつお節

### 混合だし



## 特徴5

# バランスの良い健康的な食生活

- 動物性油脂が少ない伝統的な和食は主食、主菜、副菜がそろい、健康的な食生活に理想的な栄養バランスと言われています。
- さらに、素材の「うま味」を上手に使うことで、塩分やカロリーを控えた食事を実現することができます。



### 主食

ごはんは、毎回の食事に欠かせません。主に、エネルギーのもとになります。

### 主菜

魚や肉を中心に、卵、豆腐、野菜などを組み合わせたボリュームのあるものです。体をつくる栄養素(たんぱく質)が中心です。

### 副菜・汁もの

野菜、きのこ、いも、海そうなどが入ったおかずです。主菜で不足しがちな体の調子をととのえる栄養素(ビタミン、ミネラル、食物繊維)が含まれています。

## 実践

# 手軽に「だし」を使ってみよう!

- 麦茶ポットなどに、水とだしとなる素材を入れて、冷蔵庫に入れておけば準備OK。粉末のだしと違った風味を味わってみましょう。

### かつお節

茶こしネットにいれる。

### 煮干し

内臓をとる。

### こんぶ

軽くゴミをはらう程度。

### 干しいたけ

軽くゴミをはらう程度。石づきはつけたままで。

