

くらし Station

暮らしを彩るお手伝い
あなたの街の東武ストア

ステーション

創刊
準備号

2015年6月



【特集】ちょっと気になる体のこと
塩分控えめクッキング
今が食べごろ旬の味
「かつお・トマト」



トマトのうまみで 塩分控えめ 豚しゃぶサラダ・トマトソース



減塩ポイント トマトのうまみとオリーブ油のコク、レモンの酸味で満足感のあるソースに。

★材料 (2人分)

豚薄切り肉 (しゃぶしゃぶ用) …… 200g
なす …… 2本
ぶなしめじ …… 1/3パック
にんにく (つぶす) …… 1/2片
オリーブオイル …… 適量
トマト (1cm角に切る) …… 1個

【A】

たまねぎ …… 大さじ1
みじん切り …… 大さじ1
はちみつ …… 大さじ1/2
レモンのしぼり汁 …… 大さじ1/2
減塩醤油 …… 小さじ1
オリーブ油 …… 大さじ3
塩 …… 小さじ1/3

☆作り方

- 1 なすは縦半分切ってから縦に1cm幅に切り、オリーブオイルとにんにくを熱したフライパンでこんがり焼く。続けてぶなしめじを炒める。
- 2 豚肉は熱湯でゆでて水気をよくふき取る。
- 3 器に①と②を盛り付け、【A】とトマトを混ぜ合わせたソースをかける。

エネルギー	塩分相当量
約 654kcal	約 1.3g

●ごましょうゆだれ(しょうゆ・酢各大さじ2、ごま油大さじ1/2)でいただく場合と比べて塩分相当量 **マイナス1.4g/1人分あたり**

〈カゴメ〉高リコピントマト

カゴメラウンドトマトの約1.5倍
リコピンが含まれる高機能野菜です。



香味野菜で 塩分控えめ 一口ステーキの香味野菜仕立て



減塩ポイント 香味野菜の香りと辛みで肉のうまみを引き立てます。牛肉にふる塩は焼く直前に。

★材料 (2人分)

牛ステーキ用 (1枚150g) …… 2枚
塩 …… 小さじ1/5 (約1g)
こしょう …… 適量
サラダ油 …… 大さじ2
みょうが …… 2個
大葉 …… 5枚

【A】

ごま油 …… 大さじ1
塩 …… 少々 (約0.2g)
減塩醤油 …… 小さじ2

☆作り方

- 1 みょうがは薄い輪切りに、大葉はせん切りにして水にさらし、水気をよくふき取る。
- 2 牛肉は筋を包丁で切り、焼く直前に肉の表面に塩、こしょうをふる。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、②をお好みの焼き加減に焼き、大き目の一口大に切る。
- 4 【A】であえた①を③のにせる。

※お好みでわさびを添えてどうぞ。

エネルギー	塩分相当量
約 532kcal	約 1.2g

●牛肉にふる塩3g(2枚分)、和風ソース(しょうゆ・みりん各大さじ2)でいただく場合と比べて塩分相当量 **マイナス3.1g/1人分あたり**



〈ヤマサ〉鮮度の一滴 減塩しょうゆ

風味はそのままに塩分を半分に減らしました。特殊フィルムでいつでも新鮮。

Information

●うなぎ飯



うなぎのたれで味付けしたご飯にスライスしたうなぎの蒲焼をトッピングした初夏のメニュー。

●彩り野菜のボルペッティーニ



ボルペッティーニとは、イタリア風肉団子のこと。肉団子をトマトソースとチーズで焼き上げました。

●アジ竜田の野菜あんかけ



旬のアジを竜田揚げにし、黒酢とはちみつが隠し味の甘酢ソースをかけました。

東武ストアのお惣菜

……テーマ……
おいしくラクして
**塩分控えめ
クッキング**

今年の4月から厚生労働省が定める塩分摂取目標量は、男性1日9g→8g、女性1日7.5→7gに変更されました。世界的に見ても、日本人は塩分摂取量が多いことで知られています。塩分の摂りすぎは、高血圧や心疾患、肝疾患など様々な生活習慣病の要因に。今月は減塩調理のコツをご紹介します。

うまみとコクを生かして

だしをとる昆布やかつお、干しいたけ以外にも、トマト、きのこ、たまねぎ、白菜などの野菜にもうまみ成分のグルタミン酸が含まれます。また、ごま油やオリーブ油、ナッツ類を仕上げに使うと風味やコクがプラスされ、おいしく減塩できます。



塩分を控えると「物足りない」「美味しくない」と思われがちですが、身近にある大葉やみょうが、わさびや辛子、生姜やにんにく、こしょうやカレー粉を使えば、味のメリハリが効いた、風味豊かな味わいに仕上がります。



酸味で調味料を減らして

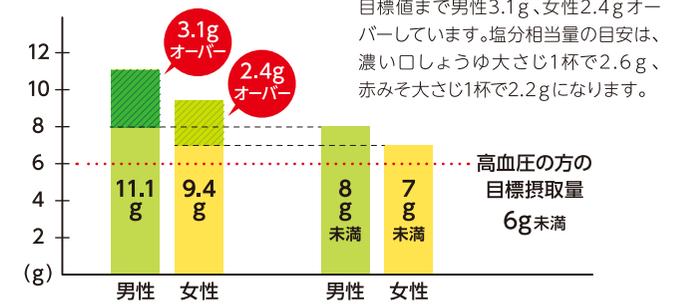
焼き魚や揚げ物に、ついつけてしまうしょうゆやソースにはかなりの塩分が含まれます。レモンやすだちをしばれば少量の調味料でも満足できます。また漬物やドレッシング、和え物にはかんきつ類や酢で酸味を効かせると、さっぱりおいしく塩分カットできます。いつもの定番料理もほんのひと工夫で塩分を控えることができます。塩分を控えた調味料も多く出回っていますので、上手に利用して毎日、毎食続けられるようにしましょう。

減塩の心得 調理編

- 1 香味野菜やスパイスを使う
- 2 うまみやコクを生かす
- 3 酸味で調味料を減らす
- 4 献立にメリハリを
- 5 塩分を控えた調味料を使う



● 一日当たりの食塩摂取量



※1 平成25年国民健康・栄養調査結果より ※2 平成27年厚生労働省・日本人の食事摂取基準より



酸味とコクで **塩分控えめ**
かつおのたたき・
ピリ辛ごまソース

減塩ポイント 練りごまのコクと酢の酸味、ラー油の辛さで塩分を控えたソースに。香ばしく焼いたかつおや辛みのあるたまねぎもポイント。

- ★材料 (2人分)
- かつお刺身用さく … 250g
- 【ごまソース】
- ごま油 …… 大さじ1
 - たまねぎ …… 1/2個
 - にんじん …… 1/4本
 - きゅうり …… 1/2本
 - ピーナッツ(粗く砕く) …… 大さじ1
 - 練りごま(白) …… 大さじ2
 - 減塩しょうゆ …… 小さじ2
 - 砂糖 …… 小さじ1
 - 酢 …… 小さじ2
 - 塩 …… 少々(約0.2g)
 - ラー油 …… 適量
 - 水 …… 大さじ1

● ぼん酢(しょうゆ・ゆず果汁各大さじ2)でいただく場合と比べて塩分相当量 **マイナス2.1g/1人分あたり**

〈ミツカン〉
穀物酢

さっぱりとしたさわやかな味があらゆる料理によく合います。

〈かどや〉
純正ごま油

香ばしく煎り上げ、ていねいに搾ったごま油。料理にコクと香りをプラスします。

今が食べごろ旬の味

かつお



この時期のものは「初がつお」と呼ばれ、秋に旬を迎える「戻りがつお」に比べて脂が少なく、身がしまりあっさりとした味わいです。「目には青葉 山ほととぎす 初がつお」と有名な句があるように初夏を告げる季節の風物詩として昔から親しまれています。

トマト



原産は南米ペルーと言われ日本には17世紀半ば(江戸時代)に観賞用として伝わり、食用になったのは明治以降。今では種類も豊富に様々な料理に使われています。一年を通して食されるトマトですが、露地栽培の旬は6～8月。旬ならではの香りや甘味を堪能しましょう。

栄養素 余分なコレステロールや中性脂肪を減らすEPA、脳の働きを活性化させるといわれるDHAの不飽和脂肪酸、血合い部分には血液のもととなる鉄を含みます。高たんぱく、低脂肪なのもうれしいところです。

栄養素 トマトの赤色の成分は「リコピン」。紫外線のダメージから肌を守り、シミやしわを予防したり、美肌効果も期待できます。また余分なナトリウムを体外に排出するカリウムも含み、減塩を気にする方には特におすすめです。