

## 調理の工夫



- 下味をしないようにする。下味をするのならできるだけ薄くする。
- 素材の味を生かすよう心がけ、新鮮な材料で調理する。
- 煮物の時、しょうゆ、塩は必ず計量する。入れすぎを防ぐため。（鍋に半分の材料に対してしょうゆを大さじ1・1/2 はいれないと等自分で決めておく。）

【大田市在住 三谷サエ子さんの達成術】

## 食べ方の工夫



- 天ぷらの材料に塩、砂糖等をふらず食べる直前に天つゆなどで食べる  
野菜ソテー等、炒める途中で塩、こしょうをふらず、食べる直前にうすく塩、こしょう又はしょうゆをかけて食べる。
- レモンやゆずを利用したり、山椒やしそ等を添えて香りを生かす。
- 食べきるように作り、作り置きして二度、三度温め直さない。  
（時間がたつと野菜などに塩分が入り、味が分かりにくくなって、食べる時にソース等をかけたくなる。）

【大田市在住 三谷サエ子さんの達成術】

## その他



- 既製品はできるだけ控える（味が濃いものが多い）。使用する時は材料を増やすか、調味料を控える。（使用説明のとおりにならないで、薄く仕上がるようにする。）

【大田市在住 三谷サエ子さんの達成術】

## 調理の工夫



●・塩蔵若布を2~3日干し、パリパリになったものをくずして調味料にしている。魚の味付けには臭い消しにもなる。

・塩分減らしには発酵食品（塩麴、甘酒、酒粕、味噌、醤油）がよいとのことなので、結構利用している。特に今年は昨年漬け、瓜を取り除いた酒粕を利用し、残り物の野菜、魚の味付け等に重宝した。特に、ワサビはみじん切りにし、漬け込んだものは時短、味ともに良かった。

・調味料（味噌、醤油、塩、みりん）を別の瓶に移し昆布を適量入れ、味をなじませている。素材をレンジでチンして、とろみをつけることで塩分が減らせていると思う。

・さばの味噌煮をする時、私は軽く塩若布をふり、みりんと味噌をおいたものを両面に塗り、袋に入れ、少量の湯を沸かした中に入れて煮ています。調味料の節約にもなります。

・うまみ調味料のだしは結構塩分が多い様なので、極力減らし目にして

【大田市在住 毛利まゆみさんの達成術】

## 食べ方の工夫

●バイアムのシーチキン和え（4人分）

◆材料（4人分）

バイアム 60g えのき茸 40g にんじん 20g

①（すりごま大さじ 1/2、スキムミルク小さじ1 シーチキン 35g  
マヨネーズ 15g）

◆作り方

1. にんじん、えのき茸、バイアムの順にゆでる。（にんじんは短冊、えのきは半分にする。）
2. バイアムは好みの柔らかさにゆで、食べやすい長さに切る。
3. 1と2を①の味で整える。



【出雲市在住 石飛なす子さんの達成術】

## 調理の工夫



- サラダ（ゆで野菜）には熱いうちに酢とコショウで下味をつける。マヨネーズ、他の調味料が少なく減塩につながる。
- マヨネーズにヨーグルトを合わせてマヨネーズの量を半分以下にする。
- 和え物に少し酢を使うことで醤油の量が少なくてすむ。
- 牛乳やトマトを使って減塩につなぐ。
- 煮物は8分目位煮てから調味料を加える。
- 天然だしをしっかりととり、素材のうまみを出す。
- 割り出ししょうゆ、割り出し酢を作り使用している。
- インスタントだしは置かない。
- 計量スプーンや計りを使い調味料を使い過ぎないように。

【浜田市在住 宮本美保子さんの達成術】

## 食べ方の工夫



- 常に玉ねぎドレッシングを作っておき、焼き魚やサラダに使用。
- かけるより、つけて（小皿に取り）食べる。
- めん類の汁は飲まない。
- 塩分計を使い、みそ汁はいつも塩分濃度0.7%にしている。
- 薬味の野菜の香りでうすあじにつなぐ。

【浜田市在住 宮本美保子さんの達成術】

### ～気をつけていること～

漬け物は古漬けは食べないようにし、こうじ漬けの浅着けを作り、醤油は利用しないように心がける。

まず食べてから、つける、かけるを決めるようにしている。小皿に醤油等を入れて食べる努力。

## 食べ方の工夫



### ●高野豆腐とかぶの煮物（2人分）

**材 料** 一口高野豆腐 8個、豚もも薄切り肉 80g  
小麦粉 大さじ1/2、かぶ 100g、かぶの葉 適量  
だし汁 200cc  
A（しょう油 小さじ2、みりん 小さじ2、塩少々）

### 作り方

- ①高野豆腐はぬるま湯に浸して戻し、水気を絞る。
- ②豚肉は幅が広ければ縦半分に切り、高野豆腐1個に1切れずつ巻きつけて小麦粉をまぶす。
- ③かぶは皮をむき半分に切り、くし形に切る。葉は3cm長さに切る。
- ④鍋にだし汁と調味料を合わせて煮立て、②を巻き終わりを下にして重ならないように並べ、再度煮た立ったら③を入れ中火で10分から15分煮る。
- ⑤煮えたら器に高野豆腐とかぶを盛り付け、上から煮汁をかけて出来上がり。

【浜田市在住 宮本美保子さんの達成術】