

もう塩分が多いなんて言わせない！これがすこしお名古屋飯！



すこしおレシピコンテスト
優秀賞受賞 津金 美蓉子さん

～医療福祉生協連のレシピコンテスト優秀賞受賞のレシピを紹介します～

すこしお料理は毎日楽しく続けることが大切です。みそ煮込みうどんが好きだけど、店のはしょっぱくて…なら自分で作ってみよう！という思いから誕生したレシピです。

すこしお名古屋めし 味噌煮込みうどん



材料(1人分)

- かぶ(皮むき、くし形切り) … 40g
- トマト(くし形切り) … 60g
- すし酢 … 小さじ1/2
- 甘酒 … 大さじ1
- オリーブ油 … 小さじ1
- レモン汁 … 小さじ1/3
- 塩こうじ … 小さじ1/3
- 黒こしょう … 少々

《ひとこと》 味の濃くなり易い名古屋めしを減塩で考えてみました。塩分ゼロのうどん使用と赤だし味噌の美味しさを残し、他の味噌を組み合せ塩分を減少させた。カリウム含有量の多い食材使用でカリウムの効能にも考慮しました。

材料(1人分)

- うどん(塩分ゼロ茹で) … 170g
- かしわ(一口大に切る) … 50g
- 白菜(そぎ切り) … 80g
- 根深ねぎ(ななめ切り) … 50g
- ぶなしめじ(ほぐす) … 30g
- 赤板かまぼこ(うす切り) … 10g
- 油あげ(2cm幅に切る) … 15g
- だし汁 … 300ml

調味料

- 白味噌 … 大さじ1/2
- きな粉 … 大さじ2/3
- 鶏卵(M) … 1個
- 豆味噌 … 大さじ1/2
- 日本酒 … 大さじ2

作り方

- 1 土鍋にだし汁を入れ火にかけて、かしわを加え煮る。
 - 2 白菜、ねぎ、油あげ、調味料を加えて煮立ったらうどんを加える。
 - 3 しめじと鶏卵を割り入れて、半熟状になったら赤板かまぼこをのせる。
- ※生うどん使用の場合は、粉を軽く払って入れ、5分ほど煮る。



かぶとトマト 甘酒ドレッシングかけ

作り方

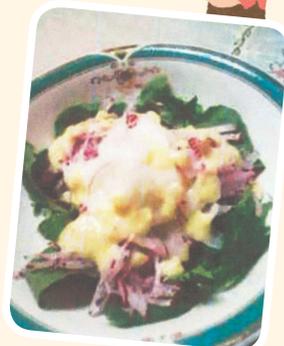
- 1 かぶにすし酢をかけてしばらく置き、軽く水気を切る。
 - 2 調味料をよく混ぜドレッシングを作る。
 - 3 器にかぶとトマトを盛り、ドレッシングをかける。
- ※あればかぶの葉を添える。

大根の甘酒サラダ

材料(1人分)

- 大根(皮をむく) … 100g
- ラディッシュ … 3個(30g)
- すし酢 … 小さじ1
- ベビーリーフ … 30g

- 甘酒 … 大さじ1
- オリーブ油 … 小さじ1
- レモン汁 … 小さじ1/3
- 塩こうじ … 小さじ1/3
- わさび … 小さじ1/3
- マヨネーズ … 大さじ1/2



作り方

- 1 大根はスライサーでうす切りとし、水気を絞りすし酢をかけて置く。
- 2 ①をボールで混ぜ合わせる。
- 3 器にベビーリーフを敷き、大根の汁気を除いて盛り、ラディッシュのせん切りを散らし2をかける。
- 4 ベビーリーフは水気をよく除いて盛る。

《ひとこと》 飲む点滴と言われる甘酒を料理のソースに使いました。減塩でも美味しく香辛料を変えることにより味の変化を楽しめます。