



おいしい♪

満足♪

もん
大阪産♪

日本人の塩分の過剰摂取は最も重要な栄養課題のひとつです。高血圧予防には食塩相当量の摂取量は6.0g/日未満が推奨されています。

おだし香る泉州きくなのお吸い物

泉州きくなの豊かな風味と濃い緑を生かしておいしく減塩した一品です。



【泉州きくな】

関西では「しゅんぎく」を「きくな」と呼びます。茎まで柔らかく、あくも少なくお鍋やおひたしはもちろんサラダにしても楽しめます。



食塩
相当量
0.40g/食
調理時間
20分



第6回 S-1g(エスワングランプリ)大会 おいしい減塩レシピコンテスト 銅賞 受賞!



おおさか
環農水研
RIEAFO

大阪成蹊大学
OSAKA SEIKI UNIVERSITY

おいしく減塩するコツ

国立循環器病研究センター
からしおプロジェクトHPより引用

塩味に 頼りすぎないで！

塩分を減らし、代わりに
酸味やスパイス、ハーブなどを
プラスしてみましょう。
素材の味が引き立って、
減塩しながらおいしさアップ！

野菜・きのこ・海藻を たっぷり摂ろう！

野菜やきのこ、
海藻に多く含まれる、
カリウムや食物繊維が、
体内の余分な塩分を
排出してくれます。

みそ汁やスープは 1日1杯まで

汁ものには、塩分が
多く含まれています。
ていねいにとっただし汁を
使って、みその分量を
減らすなど工夫をしましょう。

調味料をはかることを 習慣に！

調理するとき、調味料は、
目分量ではなく、ちゃんと
はかるようにしましょう。また、
使い過ぎを防ぐため、食卓には、
塩やしょうゆを置かないように。

柚子の香りとおだしの風味のダブル効果でおいしく減塩！

おだし香る泉州きくなのお吸い物

レシピ考案 / 大阪成蹊大学 和田みろく



だしを通常より濃くとること、柚子の香りやレモンの酸味を効かせること、具たくさんにすること、
風味豊かな泉州きくなを使うことが減塩のポイントです。

【材 料】(2人分)

・泉州きくな	2株(46g)
・木綿豆腐	1/4丁(60g)
・白菜	1枚(40g)
・人参	20g
・豚バラ	72g
・春雨(乾燥)	36g
・柚子(皮)	6g
・かつお・昆布だし※	240ml

調味料

・濃口しょうゆ	3ml
・レモン汁	適量
・ラー油	適量

【作り方】

1. 泉州きくな、白菜、豚バラは5cmに、人参、木綿豆腐は食べやすいサイズに切り、湯通しする。
2. ゆでた春雨は5cmに切る。
3. 1と2をかつお・昆布だしに加え、火にかける。
4. 濃口しょうゆを加え火を止める。盛り付け、柚子(皮)をそえる。
5. お好みでレモン汁やラー油をかける。

※かつお・昆布だしの作り方(作りやすい分量)

鍋に水500mlと昆布8gを入れ、火にかける。
沸騰直前で昆布を取り出し、火を止め鰹節10gを入れる。
濡らして絞ったキッチンペーパーをざるにかけ、だしを漉す。
漉しただしを再度火にかけ、沸騰直前で火を止め新たに
鰹節10gを入れる。先ほどと同様にざるで漉す。

おおさか環農水研では
高血圧の予防に向けた
減塩プロジェクトに
取組んでいます。

環農水研 レシピ

