



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。

鮭のムニエル 泉州きくなジェノベーゼ

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。



食塩
相当量
0.45g/食

調理時間
30分
漬け時間除く



【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。



おおさか
環農水研
RIEAF0

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
かるしおプロジェクト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、ちゃんとを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。

泉州きくなを使ったペスト・ジェノベーゼ風でおいしく減塩！

鮭のムニエル 泉州きくなジェノベーゼ

レシピ考案 / 大阪成蹊大学 和田みろく

メイン食材にだしを効かせること、コクを加えるバターは無塩のものを使うこと、ナッツを使って食べ応えのあるソースにすること、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】(1人分)

・泉州きくな	1/2束(35g)
・生鮭(切り身)	1切れ(80g)
・かつおだし	100ml
・小麦粉	大さじ1
・無塩バター	5g
レモン果汁	小さじ1/2
オリーブオイル	大さじ1と1/2
★すりおろしにんにく	小さじ1/2
パルメザンチーズ	大さじ1と1/2
生クリーム	大さじ2
無塩カシューナッツ	3粒
無塩カシューナッツ	1粒(飾り用)

【作り方】

1. 鮭の切り身はかつおだしに1~2時間漬ける。
2. 泉州きくなはゆでて粗熱を取り、水気を絞って適当な長さに切る。
3. 2.のきくなと★の材料をミキサーにかけ、滑らかにする。
4. 1.の鮭の水気を取り、小麦粉をつける。
5. フライパンに無塩バターを入れ火にかける。あたたまってきたら鮭を皮目から入れ焼く。裏返してさらに焼く。
6. お皿に盛り付け、3.のソースをかける。
飾り用のカシューナッツを粗く砕き、ふりかける。

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
取り組んでいます。

環農水研 レシピ

