

## テキスト④「簡単で美味しい 減塩生活のコツを学ぶ」

### 簡単で美味しい 減塩生活のコツを学ぶ

しょう油麹、塩レモン、昆布出汁を使って簡単に美味しく減塩をしましょう！！

まずは調味料を手作りしてみましょう。

#### ▼しょう油麹

<材料>

米麹	150g	同じ分量
しょう油	150g	



#### <作り方>

消毒済みの保存瓶またはタッパーなどに米麹としょう油をいれて混ぜる。

常温で翌日から1日1回混ぜて、1週間で完成。

※保存は冷蔵庫で6ヶ月程度

#### <しょう油麹のおすすめポイント>

##### 1. 作り方も簡単で1週間でできる！

##### 2. しょう油と麹のW発酵で減塩効果

しょう油麹はしょう油と同量の米麹で作るため、同じ分量のしょう油としょう油麹の塩分を比べると、しょう油麹の塩分がしょう油の1/2になります。さらに、しょう油麹には発酵による旨味成分が多く、奥深い風味があるので少量でも美味しく感じる。

##### 3. 血圧・中性脂肪を下げる効果も

麹に多く含まれるGABAには血圧を下げる効果や中性脂肪・コレステロールの増加を抑える効果があるとされている。

##### 4. 免疫力アップ

免疫をつかさどるリンパ球は、約70%が腸内にある。麹に含まれる酵素などの働きで善玉菌が多くなれば、腸内の老廃物も排出されて腸内環境が改善。その結果、腸内免疫がアップする。

## ▼塩レモンの作り方

### 材料

レモン 3 個 (300~400g)  
(国産・ノーワックスのものがベスト)  
自然塩 30~40g (レモンの重さの 10%)



### <作り方>

- ① レモンは自然塩（分量外）で表面をこするようにしてまんべんなく洗い、流水でよく洗ってからペーパータオルで水けをしっかり拭き取る。
- ② レモンは両端を切り落とし、レモンの大きさにより 6~8 当分のくし型に切る。
- ③ 切った全量の重さを計り、レモンの重さの 10% の自然塩を用意する。  
※レモンが 345g の場合は 10% (=約 34g)
- ④ 消毒済みの保存瓶の底が見えなくなるくらい自然塩を敷き、レモンを適量入れる。  
塩とレモンを交互に重ねていき、最後はレモンがすっぽり隠れるように蓋をする感じで塩をかぶせる。
- ⑤ 蓋をして上下によく振って塩をならし、レモンから果汁を出やすくする。
- ⑥ 塩がビン全体に均等に行き渡ったら冷暗所で保持し、ときどき上下に振る。
- ⑦ 1週間ほどおき、レモンの皮にうっすら透明感がでて、表面に水分が上がってたら完成！  
※冷暗所がないときや気温の高い夏の時期は心配であれば冷蔵庫で保存。  
※長く置くと酸味が穏やかになり独特の優しい味わいになる。  
※3ヶ月ほど保存がきくので味の変化を楽しめる。

## <塩レモンの使い方いろいろ>

### ① 丸ごと

煮込み料理の時はそのまま煮込んだり、  
スライスしてお鍋に入れたりして使える。



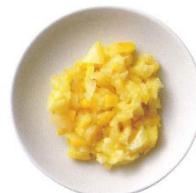
### ② 塩レモンエッセンス

レモンから溶け出した液だけを使う。  
液状になっているのでしょう油の代わりに使ったり  
肉や魚の下味をつけるのにも便利。  
オリーブオイルと混ぜたら即席レモンドレッシングの出来上がり。



### ③ 粗みじん切り

くし切りのレモンを細かく切って使うので、  
料理にそのままかけたり、ソースに混ぜたり、  
薫味として添えたりと大活躍。



#### ④ ペースト

ミキサーやフードプロセッサーでペーストにすると  
しょう油や味噌のようにそのまま調味料として使える。



#### <塩レモンのおすすめポイント>

##### 1. レモンを切って塩に漬けるだけ

とっても簡単な上に1週間でできます。さらに長期保存可能でお役立ち。

##### 2. レモンの重さの10%の塩なので、とても低塩分

低塩分で減塩効果も期待でき、あらゆる料理の万能調味料として使いやすい塩分量。

##### 3. 皮にはポリフェノールがたっぷり

抗酸化力が強い成分がほかの柑橘類に比べても多く含まれているので、高血圧や動脈硬化、メタボリックシンドロームといった生活習慣病全般の予防・改善に有効。

##### 4. まろやかな酸味でコクや旨みがアップ

塩がレモン果汁の酸味を吸収することで酸味が下がり、熟成することによりコクや旨みがでてより美味しい。

##### 5. 素材の旨みを活かす

レモンの酸が肉のタンパク質を分解する酵素の働きを促し、肉をしっとりと柔らかくし、魚の臭みとりや殺菌、防腐作用にも効果的。

##### 6. ビタミンCとクエン酸で健康＆ヘルシー

レモンはビタミンCの含有率がトップクラス。風邪予防やシミ、ソバカス、シワといったお肌のトラブルに効果的、またクエン酸には疲労回復、肩こり、肝臓病予防・改善に効果が期待できる。

※しょうゆ麹や塩レモンは減塩効果のある調味料ですが、とり過ぎないようにしましょう

## ▼昆布水の作り方

材料

水 1L

昆布 7g～10g

<作り方>

1Lの水に昆布をいれ 1晩おいて冷蔵庫に入れておく。

翌日から使える。※冷蔵保存で 10 日



<昆布出汁のおすすめポイント>

1. 水につけて一晩待つだけ！とにかく簡単に出汁がとれる。

2. 生活習慣病の予防に

昆布に含まれるアルギン酸とフコイダンという水溶性植物繊維は、糖質、食塩、コレステロールなどの体内への取り込みを抑え、体外への排出を促進してくれるため、血糖値上昇を抑制し、高血圧を予防してくれる。

3. 昆布はミネラルの宝庫

昆布にはカリウムやマグネシウム、鉄、カリウム、ヨウ素といったミネラル分やビタミン食物繊維が豊富に含まれていて、昆布出汁を使うとミネラルの旨みで減塩出来るだけでなく、たくさんのミネラルを摂取できる。

4. 美肌、ダイエットなどの美容効果

昆布に含まれるアルギン酸には脂肪分とくっついて体外に排出する作用があり、腸の働きを活発にして有害物質と結合して体外へ排出するというデトックス効果もある。

## ▼しょう油麹団子のスープ

材料 (4~5人分)

ひき肉（豚または鶏）	250 g
しょうゆ麹	大さじ1杯
すりおろし生姜	適量
酒	大さじ 3杯



<作り方>

- ① 豚ひき肉にしょう油麹をいれて混ぜる。
- ② 生姜・酒入れ混ぜ合わせる。
- ③ スープは好みの季節野菜をしっかり炒め、その上に水と昆布出汁を入れる。
- ④ 沸騰したら肉団子のタネを丸め入れる。  
肉団子に火が通るまで煮たら器にもる。

スープ以外にも

肉団子を丸めて揚げたり、玉ねぎのみじん切りを混ぜてフライパンで焼く、つくねのように串にさして焼くなどお好みの調理法にアレンジして楽しめる。

## ▼白菜の蒸し煮 塩レモンと生姜のドレッシング

材料 (2人分)

白菜 (5cm 幅に切る)	1/4 個
黒こしょう	少々
しょうが (すりおろし)	小さじ 1
A 塩レモン	大さじ 1
オリーブ油	大さじ 1

作り方

- ① 白菜と水 50ml (分量外) を鍋に入れてふたをし、約8分間中火で蒸し煮にする。  
こげないようにときどき鍋の中を見る。
- ② 白菜が柔らかくなったら火を止めて、黒こしょうをふる。

