

はじめよう！

乳和食

6



料理
小山浩子
(こやま・ひろこ)
料理家・管理栄養士
大手食品メーカーの勤務を経て、2003年からフリーに。料理教室の講師やコーディネーター、メニュー開発、コラム執筆、NHKをはじめ料理や健康番組など数多く出演。20年以上にわたる牛乳を使ったレシピの研究から、簡単に減塩ができる「乳和食」を開発。2015年1月、日本高血圧協会理事に就任。オフィシャルHP = <http://koyama165.com/>

さんまとしょうがの牛乳ごはん

新しい和食スタイルの提案である「はじめよう！乳和食」。今回は6回目になります。牛乳の旨みとコクを利用した「乳和食」を紹介していきますが、作っていただけましたでしょうか。今月は、夏の暑さを乗り越えたものの、何となく疲労感が残っている体におすすめの「さんまとしょうがの牛乳ごはん」です。秋らしさを味わってください。

牛乳は、子どもの成長、高齢者の健康維持にも欠かせない多くの栄養素をバランスよく含んでいるのです。

具体的には、体を作る良質のたんぱく質、骨や歯を作るカルシウム、老化を抑えるビタミンAにビタミンE、骨の健康を支えるビタミンD、細胞の新生に重要なビタミンB₂、造血や脳の神経細胞に働くビタミンB₁₂などです。

それぞれの栄養素を食品から摂取するとすると、何品目必要になるでしょうか。悩ましいところですが、その点、牛乳の場合は、成長を助け、健康維持を図るための栄養素がバランスよく含有した、栄養素の宝庫になっているわけです。

ただ、「牛乳のにおいが気になる」「和食に牛乳は合わないのでは」と毛嫌いされる方もいらっしゃるようです。乳和食は牛乳を使っても、通常の和食と変わらず、牛乳が入っていることに気づかないほど。ここが従来のミルク料理との大きな違いです。今月号の牛乳を使った「炊き込みごはん」は「まろやかないい味です。ぜひ味わってください。」



甘酢みょうが
みょうが15コ(約300g)は縦半分に切っておく。小鍋に乳清とすし酢各大さじ3を合わせ、煮立ったらみょうがを加える。クッキングシートで落とし蓋をし、弱火で2~3分間煮てそのまま冷ます。

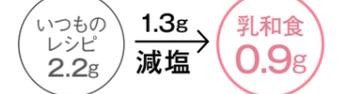
ココが乳和食
乳清と缶汁の調味だけで、ごはんを風味豊かに炊き上げます。

さんまとしょうがの牛乳ごはん

- 材料(2人分)
- 「牛乳」 180ml
 - 「米酢」 大さじ1弱
 - 「米」 1合(180ml)
 - さんまの蒲焼き(缶) 1缶(100g)
 - しょうが(せん切り) 大1かけ分
 - 細ねぎ(小口切り) 2本分

- 作り方
- 鍋に牛乳を入れて火にかけ、鍋肌にぶつぶつと泡が出てくるまで温める(約80~90℃)。
 - タイミングを逃さずに火をとろ火にして、酢を全体に回し入れ、木べらで静かにかき混ぜ、火を止める。
 - すぐに牛乳が分離して、濁りの少ないきれいな乳清が出てくる。人肌になるまでそのまま冷やす。
 - ザルにふきんまたは厚手のペーパータオルを敷いてボウルの上におき、3を流し込み、濾してチーズを取り出す。
 - 米は30分以上浸水させ、水けを切って内釜に入れる。冷ました乳清100mlとさんまの缶汁を入れ、1合分の目盛りに水加減して、さんまを米の表面にのせて炊く。
 - 炊き上がったらしょうがと4のチーズを混ぜて、茶碗に盛り、ねぎを散らす。

気になる塩分



さんまとしょうがの牛乳ごはん(1人分)
エネルギー 446kcal / たんぱく質 16.4g / 脂質 10.7g / 炭水化物 68.2g / カルシウム 233mg / コレステロール 51mg / 食物繊維 0.7g / 食塩相当量 0.9g

Jミルクの乳和食サイトでもお手軽レシピを動画公開中!

右記QRコード、または下記URLからご覧ください。
<http://www.j-milk.jp/nyuwashoku/>

BOOK



『はじめよう乳和食』
小山浩子・著 / 日本実業出版
定価 本体1200円(税別)
牛乳の旨みとコクを利用し、無理なくおいしく減塩できるレシピを満載した本。本書は、「グルマン世界料理本大賞2019・チーズ&ミルク部門」で快挙となる世界第2位を受賞。