

メディアミルクセミナー

主催:社団法人 日本酪農乳業協会 <http://www.j-milk.jp/>

セミナー事務局 〒104-0045 東京都中央区築地4丁目7番1号 築地三井ビル 5階
TEL (03)6226-6352 FAX (03)6226-6354

No.31

“「乳和食」でおいしく減塩” ～牛乳を食べる、乳和食(New washoku)～

料理家、管理栄養士、フードビジネスコーディネーター
小山 浩子先生

高血圧の改善に欠かせない減塩食。継続させるコツはおいしさと手軽さにあります。牛乳を活用することで手軽においしい減塩食(乳和食)が作れます。今回は、この乳和食について管理栄養士の小山浩子先生にご説明いただきます。

「乳和食」で減塩とは?

高血圧症は日本人に大変多い病気で、厚生労働省発表の「平成22年 国民生活基礎調査の概況」によれば、男女ともに通院の原因のトップであるとされています。この病気のこわい点は自覚症状がないまま進行して、脳卒中や心筋梗塞などの引き金になること。原因には体質や肥満、運動不足などがあげられますが、塩分のとり過ぎもその一つです。

高血圧を改善する日常の主なポイントは、減塩、体重管理、適度な運動の3点です。まずは「毎日の食生活のなかで減塩していくこと」から始めましょう。高血圧改善のための食塩摂取量の目標値は1日6g未満です(日本高血圧学会『高血圧治療ガイドライン2009年版』より)。対して実際の日本人の食塩摂取量は10g強。これは諸外国と比較しても高い数値で、その原因の一つに和食が関係しています。

世界的に健康食として注目されている和食には、カロリーが低い、栄養バランスがよいなどの多くのメリットがある半面、塩分過多、カルシウム不足、料理に手間がかかるなどのデメリットもあります。一方、デメリットが解消されれば、つまり塩分量を減らしカルシウム量を増やし、料理の手間が省ければ、和食はすばらしい減塩食になります。現在の日本の減塩食の指導は、「しっかりだしを取って、だしの旨みに香味野菜や香辛料の香りを利用し

profile

プロフィール

小山 浩子(こやま・ひろこ)



大手食品メーカー勤務を経て、2003年フリーに。出張スタイルの料理教室を立ち上げ、コーディネーター兼講師として活躍。牛乳を使った料理レシピの研究・開発に、約20年以上取り組む。現在は年間100会場以上の講演と出張料理教室をこなしながら企業のメニュー開発や雑誌へのレシピ、栄養コラム執筆、テレビ出演等幅広く活動し、「ミルクのある暮らし」を提唱している。最近では、メタボ、アンチエイジング、育脳など時代を先取りしたイベントも全国で開催。オリジナルのミルクレシピは1000レシピ以上。

て減塩する」というものです。しかし、おいしいだしを取るには、大量のかつお節を用意し、湯の加減をみたり、アクを取ったりなど、コストも手間もかかり、毎日続けることがむずかしいという問題があります。

これからの減塩食に求められるものは、「おいしさ」プラス「手軽さ」であり、この2点が継続につながります。

そこで、私は「乳和食」を提案します。乳和食とは、和食にミルクを活用することで、和食のデメリットを解消し、手軽に美味しく、バランスよく減塩ができる新しい和食のスタイルです。

これまで20年以上もミルクを使った料理を研究し、3万人以上の方にミルク料理を紹介してきたなかで、なぜミルクを使った和食が日本では根付かなかったのか、根付かせるにはどうすればよいかを課題にしてみました。その解答を得るまでに15年ほどかかりましたが、答えは予想外のものでした。みなさんの求めているミルク料理は「ミルクの味がしない料理」だったのです。考えてみますと、日本では乳を使った和食の歴史が浅く、日常的に「乳和食」を食べる習慣がありません。それで、ミルクの味のする和食に違和感があるのです。

「乳和食」は、まったくミルクを感じさせない、日常食でいる和食と同じ味わいのもので。そのうえ、減塩ができておいしくて栄養豊富で手軽で経済的。ぜひ毎日の食卓に乳和食を取り入れていただきたいと思います。

1. 調味料を牛乳で割る
～おいしさを保ちながら減塩に～

乳和食でいちばん人気の絶品料理

かぼちゃのミルクそばろ煮 1人分
塩分量:0.59g 牛乳使用量:50mℓ



作り方

- ①かぼちゃは所々、水玉模様に皮をむき、2cm角に切る。わたの部分も切る。
- ②テフロン加工のフライパンに牛乳、つゆの素、ひき肉を加えて箸で全体を混ぜ、ひき肉がほぐれたら、①のかぼちゃを加えてクッキングシートで落とし蓋をし、その上に蓋をする。中火で煮、煮立ったら火力を弱め5分したら蓋を取り、落とし蓋だけで煮る。さらに5分後、へらでそばろをほぐすように全体を混ぜ、かぼちゃがやわらかくなるまで5分煮る。

材料(6人分)

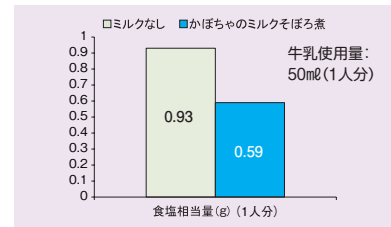
| | |
|------------|---------------|
| 牛乳 | 300mℓ |
| つゆの素(3倍濃縮) | 大さじ2 |
| 鶏ももひき肉 | 120g |
| かぼちゃ | 1/4個分(正味450g) |

《解説》

●水の代わりに牛乳を使用することで塩分がカットでき、鶏肉の量も通常の半分くらいに節約できます。たんぱく質を含んだ牛乳を使用することで、旨みが増し減塩ができます。また、牛乳の脂肪(乳脂肪)はビタミンAの吸収率をアップさせます。

●ミルクそばろ煮以外の「調味料+牛乳」の料理例

・さばのミルク味噌煮(味噌を割る) ・ミルク肉味噌(味噌を割る) ・ミルクつけつゆそう麺(つゆの素を割る) ・かんたんミルク煮豚(しょうゆを割る) ・ぶりと大根の粕汁(酒粕を割る) ・鮭のミルク塩麹つけ焼き



2. だし代わりに牛乳
～旨みがアップし減塩に～

のどごしが良く食欲のない日でも

三つ葉と柚子のミルク茶碗蒸し 1人分
塩分量:0.56g 牛乳使用量:58.3mℓ



作り方

- ①500mℓの計量カップに、卵を割り、箸でよく溶いてから、牛乳を時々混ぜながら少しずつ400mℓを目盛りまで注ぐ。塩、しょうゆを加える。塩が底にたまりやすいので、よく混ぜて溶かしておく。
- ②三つ葉は3cmの長さに切り、ゆずは皮を丸くむく。
- ③茶碗蒸しの器に②の三つ葉とゆずを6等分にして入れ、①を注ぐ。1個ずつ蓋またはラップをして蒸気がよくあがった蒸し器に入れて蒸す。強火で2～3分、弱火で7～8分を目安にする。卵液の色が白っぽくなり表面が固まったら火を弱める。

材料(6人分)

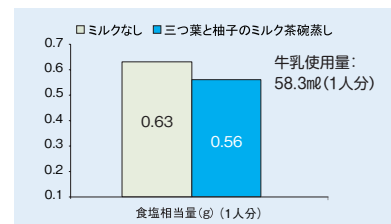
| | |
|------|--------|
| 卵 | 1個 |
| 牛乳 | 350mℓ |
| しょうゆ | 小さじ1/2 |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| 三つ葉 | 4～6本 |
| ゆずの皮 | 1/4個分 |

《解説》

●だし汁の代わりに牛乳を使用することで塩分がカットでき、カルシウムやタンパク質がとれます。

●ミルク茶碗蒸し以外の「だし汁+牛乳」の料理例

<牛乳全量使用> ・ミルクとろろ汁 ・ミルク卵の花 ・ミルクだし巻き卵
<牛乳半量使用> ・ミルク豚汁 ・ミルクしゃぶしゃぶ



3. 牛乳で戻して・ゆでる

～コクで減塩に！～

旨みたっぷりまるやかな味わい

高野豆腐のミルク煮

1人分
塩分量:0.57g 牛乳使用量:83.3ml



作り方

- ①高野豆腐は1個を4等分に切る。
- ②テフロン加工のフライパンに牛乳と砂糖を加えて中火で時々底を混ぜながら沸かす。沸々と沸いてきたら高野豆腐を加えて落とし蓋をし弱火で煮る。煮汁が半量になったら、しょうゆを煮汁に加え、汁がほとんどなくなるまで引き続き弱火で煮る。

材料(6人分)

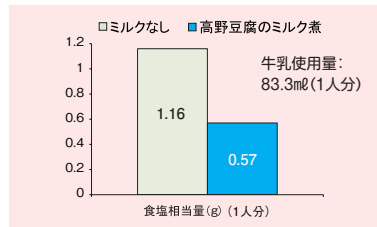
| | |
|------|-------|
| 牛乳 | 500ml |
| 砂糖 | 大さじ3 |
| 高野豆腐 | 6枚 |
| しょうゆ | 小さじ2 |

《解説》

●牛乳中の乳糖がまるやかな甘さをおいしくひきたてます。乾物の高野豆腐を水で戻さず、そのまま牛乳で煮ることでコクが増し、少ない塩分でもしっかりした味に仕上がります。

●高野豆腐のミルク煮以外の「乾物根菜+牛乳」の料理例

- ・高野豆腐の和風ハンバーグ（高野豆腐をすり、牛乳に浸す）
- ・ひじきと切り干し大根のミルク煮（ひじきと切り干しを牛乳で戻しながら煮る）
- ・干し椎茸と春雨のミルクスープ（椎茸と春雨を牛乳で戻しながら煮る）
- ・ミルクきんぴらごぼう（ごぼうを炒めた後、牛乳でゆでる）
- ・ミルク粉吹き芋（じゃが芋を牛乳でゆでる）
- ・ミルクふろふき大根（大根を牛乳でゆでる）



4. 牛乳で溶く

～コクをプラスし減塩&カロリーダウン～

カリッと香ばしく、さめてもおいしい

ホタテの胡麻ミルクフライ

1人分
塩分量:0.07g 牛乳使用量:10ml



作り方

- ①ホタテは厚さを半分に切り、水分をふきとり全体にこしょうをしておく。
- ②薄力粉と牛乳は溶き、白ごまと黒ごまは合わせておく。
- ③①に②の牛乳衣をくぐらせ、ごまをしっかりとまぶす。
- ④170度に熱した油で揚げる。
- ⑤くし型に切ったレモンを添える。

材料(6人分)

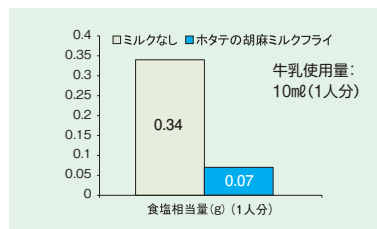
| | |
|------|-------|
| ホタテ | 6個 |
| こしょう | 少量 |
| 薄力粉 | 大さじ4強 |
| 牛乳 | 大さじ4 |
| 白ごま | 大さじ4 |
| 黒ごま | 大さじ4 |
| 揚げ油 | 適宜 |
| レモン | 適宜 |

《解説》

●牛乳を使うことで衣にコクがつくので、塩分をカットできます

●ホタテの胡麻ミルクフライ以外の「粉+牛乳」の料理例

- ・ミルク衣のヘルシー豚カツ（小麦粉を牛乳で溶き、パン粉をまぶす）
- ・ミルク衣のヘルシーコロケ（小麦粉を牛乳で溶き、パン粉をまぶすを2度くり返す）
- ・ミルク衣のヘルシーメンチカツ（小麦粉を牛乳で溶き、パン粉をまぶすを2度くり返す）
- ・米粉と牛乳のクリームシチュー（米粉を牛乳で溶き、仕上げに加える）
- ・えびとブロッコリーのミルク炒め（片栗粉を牛乳で溶き、仕上げにからめる）
- ・豆腐のひき肉炒め（片栗粉を牛乳で溶く）



5. 化学変化で

～新しいおいしさの創造と減塩～

乳和食の最高傑作のひとつ

まぐろのミルク山かけ丼

1人分

塩分量: 1.92g 牛乳使用量: 83.3ml



作り方

- ①カッターチーズを作る。牛乳を沸騰直前（鍋肌に小さな穴がブツブツと出てくる）まで温め、レモン汁を加えて木べらでゆっくりかき混ぜる。完全に冷めたらザルに厚手のペーパータオルを敷いて水分量350mlを目安に漉す。布巾に残った固形分がカッターチーズで水分は乳清。
- ②米は洗って、ザルにあげ、15分おいてから①の乳清に水を加えて炊く。
- ③炊き上がったらすし酢を全体にかける。少し時間をおき、全体に酢がなじんだら、混ぜながらうちわで扇ぎ水分をとばす。ひと肌冷めたらごまを箸で混ぜる。
- ④ビニール袋にしょうゆ、ごま油、わさび*を合わせ（*お好みで調整してください）、まぐろを漬け込む。
- ⑤すった長芋にカッターチーズを泡だて器でとろっとするまで混ぜ、塩を加える。
- ⑥丼にすし飯を盛り、まぐろを並べ、⑤のミルクとろろをかけ小口切りにした細ねぎを散らす。全体に混ぜながらいただく。

材料（6人分）

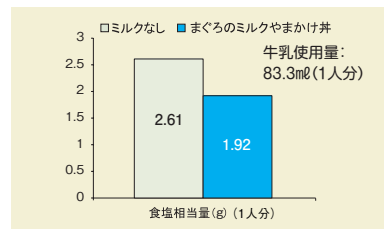
| | | | | | |
|----------------------|-----------|-----------|----------|---------|--------|
| 牛乳 | 500ml | すし酢（市販品） | 90ml | わさび | 小さじ1～2 |
| レモン | 1個分（大さじ3） | 白ごま | 大さじ3 | 長芋 | 50g |
| 米 | 3合 | まぐろの切り落とし | 250g | カッターチーズ | 120g |
| 乳清+水 | 600ml | しょうゆ | 大さじ1と1/2 | 塩 | ひとつまみ |
| （炊飯器の目盛りより少し少なめを目安に） | | ごま油 | 大さじ1/2 | 細ねぎ | 3本 |

《解説》

●水代わりに牛乳でお米を炊いた場合、おいしく炊くことは難しいです。牛乳に酸（レモン汁）を加え、化学変化を起こさせ、できたチーズと乳清を活用することで新しいおいしさが生まれます。乳清で炊いたご飯は、栄養価が増すだけでなく、ご飯がツヤツヤしてしっかりしたおいしい味わいになります。

●まぐろのミルク山かけ丼以外の「牛乳+酸」の料理例

・ミルクちらし寿司（チーズはトッピングに使用、米は乳清で炊く）
 ・ミルク親子丼（卵にチーズを混ぜ、米は乳清で炊く）
 ・鮭ときのこのミルクごはん（米と具材と一緒に乳清で炊き、チーズを混ぜる）
 ・カツオの和風カルパッチョ（チーズをお刺身にトッピング、たれはしょうゆを乳清で割る）
 ・炊き込みごはん類各種



牛乳の機能とまとめ

牛乳は栄養・コク・旨み・甘みを持ち、おいしさに加えて、減塩にも役立つすぐれた食材です。それ以外にも私たちの体に有効な機能性がたくさんあります。主なものを5点紹介しましょう。

まず1点目は、健康寿命をのばすこと。牛乳には必須アミノ酸がバランスよく含まれ、それを摂取することで血液中のアルブミン数値が高まり、血管を健康にし、免疫力が上がります。

2点目は、骨や歯を丈夫にすること。カルシウムは骨や歯を構成する重要な要素です。牛乳には非常に吸収のよいカルシウムが豊富に含まれています。

3点目は、血圧を下げること。減塩の食事指導では、体内から塩分を排出する効果のある栄養素（カルシウム・カリウム・マグネシウム）を含む野菜を食材に用いることを推奨しています。牛乳にはこの3つの栄養素がバランスよく豊富に含まれています。

4点目は、内臓脂肪の増加を抑えること。牛乳に多く含まれているカルシウムやペプチドには、体内の脂肪を燃焼させる働きがあります。内臓脂肪の増加が抑制できるので、メタボの予防や改善が期待できます。

最後5点目は、食後血糖値の上昇を抑えることです。牛乳をはじめとする乳製品は低GI食品です。低GI食品では、食品に含まれる糖質が穏やかに吸収されるので、食後の血糖値がゆるやかに上昇します。そのため腹もちがよく、太りにくくなります。反対に高GI食品は、食後の糖質の吸収が急激で、その結果、体に脂肪をため込みやすいといわれています。白米などの穀類は高GI食品ですが、牛乳といっしょに料理することで血糖値の急激な上昇を抑えることができます。

上記5点からもわかりますように、牛乳を使う「乳和食」は高血圧をはじめ、様々な生活習慣病の予防や改善、健康保持に大い役立ちます。

いいことづくめの乳和食。さっそく今日から始めてみませんか。