

第1回～減塩応援生活～

塩分を摂りすぎて
いませんか？

健康具だくさん味噌汁 コンテスト レシピ集



健康でおいしく食べよう♡



小田原市長 加藤憲一

私たちが生涯にわたって健康で心豊かな生活を送るためには、日常生活での健康づくりが大切です。その中でも、特に重要なのが食生活です。

本市では、脳血管疾患の死亡率が高い状況が続いていますが、その背景として、市民の食生活における健康課題に、塩分摂取量が多く、野菜摂取量が少ないことが挙げられます。

そこで、市民の皆さんが「食」を通じた健康づくりのきっかけとなるよう、塩分控えめで野菜をたっぷり、そしておいしいをテーマに「健康具たくさん味噌汁コンテスト」を開催したところ、お子様から高齢者まで幅広い方から多数のご応募をいただきました。ご応募いただいた皆様に感謝申し上げます。

ここに、入賞5作品を紹介したレシピ集を作成しましたので、ぜひ、ご家庭でもお試しいただき、皆様の健康づくりに役立てていただければ幸いです。



小田原食品衛生協会会長 花田亮

「健康具たくさん味噌汁コンテスト」におきまして、予想以上の応募者、レシピの創意工夫に富んだ素晴らしさ、そして二次審査での調理に取り組む姿(楽しそう)、出来あがった「味噌汁」の美味しさに感動をいただき、ご参加のみなさまに心から「ありがとう」と申し上げます。また、後援、ご協力いただいた各団体、企業、行政等のご支援に御礼申し上げます。

このレシピ集が地域の皆様の健康づくりの一助になれば望外の喜びです。小田原食品衛生協会はこれからも食の安全・安心確保の事業はもとより、この地域の皆様の健康づくりにお役に立つ事業に取り組んで参ります。みなさまの更なるご理解とご協力をお願い申し上げます。

最優秀賞

カラフル野菜のミルク味噌スープとだしおにぎり



加藤優善さん・(母)聖子さん

お味噌汁という色が悪いイメージ。カラフルに子どもも喜ぶように、トマトの酸味を抑えるため、ミルクスープにしました。野菜、鶏肉をオリーブ油で炒めてコクを出し、塩分を控えました。だしを取ったかつおぶし、昆布は捨てずにおにぎりに使ってエコをめざし、全体的に子どもが好む洋風に仕上げました。

味噌汁1杯の
カロリー 251kcal
塩分 1.1g

<味噌汁> 材料 4名分 600cc

味噌(白みそ)	大さじ2	かつおぶし	20g
アスパラガス	6本	だし昆布	1枚
玉ねぎ	1/2個	水	500cc
にんじん	1/2本	牛乳	100cc
パプリカ(赤・黄)	1/2個		
枝豆	40さや		
トマト	1個		
鶏もも肉	200g		
オリーブ油	大さじ1		

<おにぎり> 材料 4名分

だしを取ったかつおぶし
// 昆布
鶏肉の皮
にんにく 5かけ
オリーブ油 大さじ2
しょうゆ 小さじ1

作り方

<味噌汁>

1. 水に昆布を入れておく。
2. 火にかけて沸騰寸前に昆布を出し、かつおぶしを入れてだしを取る。
3. さいの目に切った玉ねぎ、にんじん、鶏肉をオリーブ油で炒め、だしを加える。
4. 湯むきしたトマト、アスパラガス、パプリカをさいの目に切って入れる。
5. アクを取って煮込み、味噌を溶かし入れる。
6. さやから出した枝豆と牛乳を加えて、沸騰させないように温める。

<おにぎり>

1. かつおぶしをパラパラになるまで煎る。
2. みじん切りしたにんにく、昆布、鶏皮、オリーブ油を入れて、皮に火が通るまで炒める。
3. しょうゆを回し入れ、ごはんと混ぜておにぎりにする。

優秀賞

“まごはやさしい” 小田原セット



野口友美さん



※味噌汁1杯の
カロリー 118kcal
塩分 1.5g

日本の伝統的な“和食”に使われる和の食材は、

体に必要な栄養素を理想的な形でたっぷり含んでいます。そこで“まごはやさしい”(ま→豆、ご→ごま、

わ→海藻、や→野菜、さ→魚、し→きのこ、い→いも)を使った味噌汁とおにぎりを考えました。小田原の名産、あげかまとあじの干物も取り入れました。その塩分を利用して、味噌や塩の量を減らしてもうまみたっぷりにおいしく仕上がります。

<味噌汁> 材料 4名分 600cc

味噌(こうじこし) 大さじ2と1/4

しいたけ 2枚

しめじ 1/2パック(100g)

えのき 1/2袋(100g)

さといも 2個

にんじん 3cm

さつまあげ(小) 2枚

油揚げ 1/2枚

ごま油 大さじ1/2

かつお・昆布だし汁 700cc

酒 大さじ1

すりごま 小さじ2

青ねぎ 1本

作り方

<味噌汁>

- しいたけは薄切り、しめじは小房に分け、えのきは3cm長さに切る。さといも、にんじんは1cm厚の半月切り、さつまあげと油揚げも1cm幅に切る。
- 鍋にごま油を熱し、きのこ類を炒める。酒を加えてさつと絡めたら、だし汁、さといも、にんじん、油揚げを入れて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- さつまあげを加えて2～3分煮たら、火を止めて味噌を溶き入れる。
- 再度加熱して温まったら器によそい、小口切りの青ねぎとすりごまを散らす。

<おにぎり>

- あじの干物を焼いて身をほぐす。青じそは千切りにする。
- 温かいご飯に干物、塩、ごまを混ぜ込み、粗熱がとれたら青じそを加えて混ぜ、おにぎりにする。
- のりを巻いてお皿に盛る。

<おにぎり> 材料 4名分

ごはん 400g 青じそ 5枚

あじの干物 1枚 塩 少々

ごま 大さじ1 のり 1/2枚

Q: 減塩って
なぜ
必要なの?

A: 小田原市の調査では、脳血管疾患で亡くなる方の割合が高い状況があり、また、ごはんが少なくおかずが多い、野菜が少ない、塩分摂取量が多く菓子類・嗜好飲料が多いということが分かりました。塩分摂取量が多いと、高血圧や腎機能の低下が起りやすくなり、骨粗しょう症のリスクも高まります。

優秀賞



デザインこねこ
株式会社

足柄茶を使った、鰯と下中玉ねぎのお味噌汁。 ごま油香る焼きおにぎりを添えて。

「手軽」がテーマです。まず味噌の使用量は通常の半分にし、様々なだしの「粉末」で味を補いました。材料の[A]とお味噌だけあれば、オフィスでもお湯を注ぐだけで「手軽」に減塩味噌汁を飲むことができます。ポイントは足柄茶の粉末で、具は小田原の下中玉ねぎと、地魚のあじをたっぷりいただける組み合わせにしました。「ごま油の焼きおにぎり」は、途中からお味噌汁に入れて、雑炊のようにおこげを楽しむのがおすすめです。



お味噌汁1杯の
カロリー 197kcal
塩分 1.4g

<味噌汁> 材料

4名分 600cc

味噌(赤) 大さじ2

玉ねぎ(中) 1個

あじのお刺身 200g(2~3尾)

油揚げ 1枚

絹ごし豆腐 1丁

熱湯 600cc

[A]

かつおぶし粉末 小さじ4

イワシ粉末 小さじ4

粉末昆布 小さじ4

粉末緑茶 小さじ1

[B]

大葉 10枚(千切り)

ねぎ 1本(白髪ねぎ)

おろししょうが 小さじ1

ごま 適量

山椒 適量(粗挽き)

<おにぎり> 材料 4名分

お米 1合

ごま 適量

ごま油 適量

作り方

<味噌汁>

1. あじの刺身に赤味噌を練り混ぜる。
2. 耐熱容器に、短冊切りした油揚げと、繊維と逆の方向に薄く千切りした玉ねぎと、4等分にした豆腐と、[A]を入れ混ぜ、500Wのレンジで3分加熱する。
3. それぞれの器の中央に2を盛り、その上に1のをのせ、熱湯を150ccずつ注ぐ。
4. [B]をお好みでのせて完成。あじをほぐし、全体を混ぜながらいただく。
5. 焼きおにぎりを中に入れ、雑炊のようにおこげを楽しみながら食べる。

<おにぎり>

1. 温かいごはんにごまを混ぜておにぎりをにぎる。
2. 表面にごま油を塗り、トースターまたはグリル、フライパンにごま油をひいて焼き、表面がきつね色に香ばしくなったら完成。
3. お味噌汁に割り入れて、ごま油の香ばしさと一緒に、雑炊のようにおこげを楽しみながら食べる。

Q: お味噌は
塩分が多いと
思うけど大丈夫?

A: お味噌は日本が世界に誇る発酵食品の一つで、約1300年前から作られています。大豆と微生物の力で栄養価がアップして、健康や美容にも効果を発揮してくれます。適量を上手に利用すれば、生活習慣病の予防や消化促進、整腸作用、疲労回復、アンチエイジング効果なども期待できますよ。



石井章子さん

小田原港であがったカマス
を使いました。甘酒や粕汁が
大好きなので自分なりに考
えて楽しかったです。



お味噌汁1杯の
カロリー 379kcal
塩分 1.5g

<味噌汁> 材料 4名分 600cc

*すり身	*粕汁
カマス 120g(2尾)	味噌(白みそ) 大さじ1と1/2
ごぼう 1/3本	大根 3cm
にんじん 2cm	にんじん 1/2本
長ねぎ 10cm	ごぼう 2/3本
味噌(赤みそ) 小さじ1	長ねぎ 1本
酒 小さじ1	酒粕 100g
すりおろししょうが 少々	だし汁 800cc
高野豆腐(粉) 小さじ1	(昆布10cm、煮干し30g、水850cc)
玉子 1/2個	青ねぎ 適量
片栗粉 大さじ1	七味とうがらし 適量
揚げ油 適量	

作り方

<味噌汁>

1. すり身団子を作る。カマスは3枚におろしてフードプロセッサーですり身にする。
2. すり身用の野菜を細い千切りにして、調味料・玉子・高野豆腐と一緒にすり身に混ぜ込む。
3. 揚げ油を熱し、小さい団子状のすり身をカラッと揚げる。
4. 酒粕はだし汁でふやかしておいてフードプロセッサーでのばす。
5. 大根、にんじんはいちょう切り、ごぼうは斜め切り、長ねぎは輪切りにする。
6. だし汁に野菜を入れて中火にかける。
7. 野菜が柔らかくなったら調味料を加え、すり身団子を入れる。
8. 器によっても、刻んだ青ねぎと七味とうがらしを乗せる。

<おにぎり>

1. ご飯を俵型ににぎってとろろ昆布で巻く。

<おにぎり> 材料 4名分

ごはん 560g
とろろ昆布 15g

Q: お味噌の
種類を
教えて!

A: 麴の原料によって、米味噌、麦味噌、豆味噌の三種類と、それをミックスした調合味噌に分けられます。また、甘口、辛口といった分け方や、色によって白味噌、赤味噌などに分けられたりします。豆味噌は甘さ控えめで旨みと渋みが強く、麦味噌は香りや甘みをしっかり感じます。米味噌は日本中の広い範囲で作られていて様々な種類があります。



海野菜里さん・岩上百合さん

一人暮らしをしているので風邪などひかないように、とろみのある食材で免疫力アップを目指しました。主食のそうめん、主菜の玉子、副菜の野菜と、お味噌汁だけでバランス良い食事になります。おにぎりは雑穀ごはんで食物繊維豊富に仕上げました。



お味噌汁1杯の
カロリー 141kcal
塩分 1.3g

<味噌汁> 材料 4名分 600cc

味噌(薄赤) 大さじ1と1/3

だし汁 600cc

そうめん 1/2把

モロヘイヤ 1/4袋

なめこ 1/2袋

玉子 4個

小ねぎ 1/2本

とろろ昆布 12g

作り方

<味噌汁>

1. 鍋にだし汁を沸かしてそうめんを半分に折って2分茹でる。
2. モロヘイヤ、なめこを入れ、玉子を割り入れて2分煮て味噌を溶き入れる。
3. お椀によそってとろろ昆布と小ねぎの小口切りをトッピングする。

<おにぎり>

1. 雑穀ごはんを枝豆を混ぜ、4つに分けてにぎる。
2. 食塩をふりかける。

<おにぎり> 材料 4名分

雑穀ごはん 400g

ゆで枝豆 10さや

塩 2g

Q:「健康具たくさん
味噌汁」って
どういうもの?

A:塩分控えめを心がけた具たくさんのお味噌汁のことです。お味噌は体に良い発酵食品ですが、塩分量が増えてしまうのが難点。野菜たっぷりの具たくさんにすることで、汁の量を減らせ、食べ応えもアップして一石二鳥!小田原産のお味噌や新鮮な地元食材もぜひ活用してください。

Q:おにぎりを
減塩で美味しく作るには
どうすればいいの?

A:味を補う香りのよい薬味やだしを加えるのがおすすめです。ごまや青じそ、とろろ昆布、のり、かつおぶしなどを使うと塩分の少なさが気にならなくなります。具材を細かく刻んで混ぜ込むのも良いですね。定番の梅干しや塩鮭もほぐして使えば、全体に味がついてにぎる時のお塩が少なくて済みます。



主催

小田原食品衛生協会

後援

神奈川県小田原保健福祉事務所、小田原医師会、小田原市商店街連合会

協力

小田原ダイナシティ、イトーヨーカドー小田原店、西武小田原店、小田原お堀端万葉の湯、加藤兵太郎商店、
小田原百貨店、ヤオマサ、富士屋ホテル株式会社、ロイヤルマナーフォートベルジュール、
フレスポ小田原シティーモールフードシティー、NPO法人小田原ブランド元気プロジェクト

※この事業は小田原市からの委託事業です。