

旬の透析ごはん

今回の号の担当をさせていただくことになりました。

季節の食材や、話題の食品を使ったお料理をご紹介します。いただきます。

よろしくお願いたします。

今回は、「塩麴」を使ったお料理です。

「麴」は味噌や醤油、酢など、日本の発酵食品作りにかかせない原料として古くから利用されてきました。アミノ酸やビタミン、ミネラルを豊富に含み、疲労回復効果があると言われています。

また、酵素の働きによって、

でん粉やたんぱく質を分解する作用があることから、食材をやわらかくし、糖やアミノ酸、グルタミン酸などを作り出し、甘味や旨味をもたらす効果があります。肉や魚など主菜に取り入れて、夏の疲れた体を良質なたんぱく質で回復してあげましょう。

参考文献：「魔法の糀レシピ」

～メニュー～

鶏肉の塩麴焼き
かぼちゃサラダ
冷奴

◆塩麴を使うポイント

「塩分量を確認しましょう」

塩麴の塩分量は、10～13%位が一般的のようです。

15g（おおよそ大さじ1杯）で1・5～2・0gの塩分を含みます。甘味やうまみ加わり食品が美味しくなりますが、使う量に気をつけましょう。

一般的な調味料の塩分濃度

	塩分濃度 (%)	大さじ1杯の塩分量 (g)
濃口しょう油	16-17	2.6
薄口しょう油	18-19	2.9
減塩しょう油	9	1.6
味噌（辛口）	12	2.2
味噌（甘口）	6	1.1
ウスターソース	8	1.5
中農ソース	6	1.0
ケチャップ	3	0.5
マヨネーズ	2	0.3

『鶏肉の塩麴焼き』

【材料】

鶏もも肉	80g
塩麴	8g
油	2g
オクラ	2本
塩麴	2g
ミニトマト	1個
しそ	1/2枚

【作り方】

- ① 鶏肉は全体をフォークでさし、味がしみ込みやすいようにする。
- ② 塩麴を全体に塗りこんで30分程置く。
- ③ オクラは湯通しし、塩麴で和えておく。

- ④ フライパンに油を熱し、鶏肉を皮面から焼く。

皮に焦げ色がついたら返し、火が通るまで焼く。

*焼き初めは塩麴がはねますので気を付けてください。

- ⑤ 鶏肉の隅にオクラを加え軽く火を通す。

- ⑥ 盛り付けし、しそを飾る。

『かぼちゃサラダ』

【材料】

かぼちゃ	40g
きゅうり	5g
塩	少々
マヨネーズ	8g
サラダ菜	1枚

【作り方】

- ① かぼちゃは皮をむき、適当な大きさに切つてゆでこぼし、粉吹き芋のようにして水分を飛ばす。
- ② きゅうりはうす切りにして塩をふり、しばらく置き、水洗いして水分を絞る。
- ③ マヨネーズで和える。

『冷奴』

【材料】

絹ごし豆腐	50g
おろし生姜	少々
しょう油	3g



1人分の栄養成分

エネルギー	661 kcal
たんぱく質	22.6 g
リン	285 mg
カリウム	664 mg
塩分	2.0 g
水分	298.6 cc

ご飯200gを組み合わせた場合