

# ほかほか

令和6年度第11号  
西綾瀬りりおこ保育園  
牛田



## おいしさアップ!「塩」の上手な活用法

国際的に問題となっている「塩」の摂取量。健康のために減塩が求められていますが、控え過ぎると、料理のおいしさが半減し、子どもたちの食が進みにくくなってしまいます。塩は料理の決め手となる調味料。今回は、調理における塩の効果に注目しながら、塩の上手な活用法についてお伝えします。

### ★塩の効果

#### ●臭みをとる

肉や魚に塩をふってしばらくおくと、浸透圧により、水分と一緒に臭みの成分が出ます。この水分をふきとってから調理をすることで、臭みを減らし、おいしく食べることができます。

#### ●味の染み込みをよくする

例えば、きゅうりの酢の物。先にきゅうりに塩をふって水分を抜き、しんなりとさせておくことで、味付けの調味料が馴染みやすくなります。また、味付けをした時に、食材から水分が出て、味が薄くなってしまふのを防ぐこともできます。

#### ●変色防止

切ったリンゴを放置すると、リンゴに含まれているポリフェノールが酸化して茶色く変色します。塩には酸化を防ぐ働きがあるので、塩水につけておけば、酸化を防ぐことができます。また、青菜をゆでる際に、塩を加えることで、鮮やかな緑色を保つことができます。



#### ●たまねぎの辛味を減らす

たまねぎに塩をふると、浸透圧によって辛味成分が外に出て食べやすくなります。



切ったときに涙が出る場合は塩をひとふり!

### ★上手な減塩のコツ

おいしさアップにつながる「塩」ですが、健康のためには、とり過ぎに注意する必要があります。上手な減塩のコツを知って、無理のない減塩を目指しましょう。



#### ●加工食品を減らす

加工食品は、おいしさを追及しているため、脂質、糖分、塩分がたくさん含まれています。子どもたちがよく食べる「加工食品」の塩分量を知って食品選びの参考にしましょう。

カップめん	5.5g
インスタントラーメン	5.4g
冷凍しょうまい 3個	1.2g
子ども用レトルトカレー	2.0g
ポテトチップス 1袋	0.6g
焼きちくわ 1本	0.6g
チーズ 1個	0.6g
ウインナー 1本	0.4g
ハム 1枚	0.2g
ロールパン(30g) 1個	0.9g

#### ●食塩の摂取目標量

1-2歳児 30g 未満/日

3-5歳児 35g 未満/日



厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」より

#### ●新鮮な食材を使う

肉や魚は、鮮度が良い程、臭みを感じにくいものです。また旬の野菜は、味が濃く、甘味もあり、素材そのもののおいしいので、味付けが薄めでもおいしく食べることができます。

#### ●だしを上手に活用

うま味成分が豊富な昆布やかつおのだしを使うことで、調味料を減らし、塩分を控えることができます。だしパックも十分に効果を発揮します。

## 中華炊き込みおこわ

米	1合	しょうゆ	大2
もち米	1合	砂糖	大1
焼き豚	100g	酒	大2
たけのこ	50g	みりん	大2
人参	50g	中華だし	少々
干し椎茸	2個	水	20g
ねぎ	30g		

- ①もち米は2時間ほど水にひたしておく。
- ②たけのこ、焼き豚、人参は5mm角に切る。
- ③干し椎茸は水に戻して角切りにする。
- ④ねぎは小口切りにする。
- ⑤もち米と米を合わせ、中華だしで炊く。
- ⑥鍋に水と調味料を入れ、人参、たけのこ、干し椎茸を煮る。
- ⑦人参が柔らかくなったら、ねぎ、焼き豚を加え、火を通し汁を切る。
- ⑧炊き上がったご飯と混ぜて出来上がり。

## ぞう組のお友だちがいなり寿司を作りました。



1月の誕生日プレート



1月の誕生日ケーキ