かみす食育だより

令和８年秋号(128号)

肉も大事・魚も大事・野菜も大事・みんな大事



©Kamisu city

暑さがようやくやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。「実りの秋」と言われるように、きのこ、さつまいも、りんごなど様々な美味しい食べ物が旬を迎える季節です。ぜひ、秋ならではの味覚を楽しんでみましょう！

おいしく減塩！ 乳和食



「乳和食」とは、味噌や醤油などの伝統的な調味料に、「コク味」や「うま味」をもつ牛乳を組み合わせることで、使用する食材本来の風味や特徴を損なわずに食塩を減らし、美味しい和食が食べられる調理法のことをいいます。

★乳和食のメリット★

1 減塩になる

牛乳のコクとうま味が素材の味を引き立てるため、味噌や醤油などの調味料を減らしても、美味しく仕上げることができます。

2 カルシウムの摂取量が上がる

牛乳には特にカルシウム、ビタミンB2、ビタミンB12が豊富に含まれています。

秋が旬の食べ物

しめじ



食物繊維に加えてカリウムやビタミンDなどが含まれています。また、うま味成分のグルタミン酸が含まれているので、汁物などに使うと美味しいだしもとれます。

れんこん



ビタミンCやビタミンB6、食物繊維が豊富に含まれています。ビタミンCは本来熱に弱いのですが、れんこんはでんぷんが多いため加熱しても相当量のビタミンCが残ります。

ほかにも、さんま・さつまいも・りんご等があります。

秋の味覚たっぷり！ ミルク味噌汁

牛乳のコクとうま味を活かすことで、味噌の量を通常の半分に減らしても、美味しく仕上がります。



材料（４人分）

だし汁	500ml
白菜	90g
れんこん	50g
しめじ	30g
人参	30g
油揚げ	20g
味噌	大さじ１
牛乳	大さじ１
小ねぎ	適量

１人分あたり
エネルギー：43Kcal
食塩相当量：0.7g

作り方

①白菜は縦半分に切り、横１cm幅に切る。
れんこんは皮をむき、２～３mm程度のいちょう切りにする。
しめじは石づきを取り、小房に分ける。
にんじんは皮をむき、いちょう切りにする。
油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、横半分に切り、５mm幅の短冊切りにする。
②味噌と牛乳をしっかり混ぜ合わせる。
③だし汁にれんこんと人参を入れ、火にかける。沸騰したら弱めの中火で２～３分煮る。
④白菜、しめじ、油揚げを加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。
⑤火を止めてから②を加えて溶く。
⑥器に盛り、小ねぎを散らして完成。

健康増進課