

今回のテーマは

# 野菜がおいしいちょうどいいうま味だし

Q  
A

もう1品何か足りない時に、作り置きができて、野菜をおいしく食べられる料理はありませんか？  
漬物は日持ちしますが、食べる量は控えたいところです。旬な野菜を利用し、おいしいだしと醤油を使って、野菜がおいしく食べられる常備菜を簡単に作ることができます。忙しい日や面倒な時でも自分で作った常備菜なら、安心して手軽に食べられますよ。

## 市販の製品チェック！ 通常の濃口醤油と薄口醤油を比べてみましょう。

### 濃口醤油(通常)

塩分2.5g  
/15ml  
(大さじ1杯)



栄養成分表示  
大さじ1杯(15ml)当り

熱量 : 13kcal  
たんぱく質 : 1.4g  
脂質 : 0g  
炭水化物 : 1.8g  
・糖質 : 1.7g  
・食物繊維 : 0.1g  
食塩相当量 : 2.5g

！  
レシピでの  
醤油は  
「濃口」の  
ことです。

### 薄口醤油

塩分2.8g  
/15ml  
(大さじ1杯)



栄養成分表示  
大さじ1杯(15ml)当り

エネルギー : 12kcal  
たんぱく質 : 1.0g  
脂質 : 0g  
炭水化物 : 1.7g  
・糖質 : 1.6g  
・食物繊維 : 0.1g  
食塩相当量 : 2.8g

<参考> [八訂食品成分表より]	濃口	減塩	薄口	たまり	再仕込	白
醤油の塩分量(大さじ1杯)	2.6g	1.5g	2.9g	2.3g	2.2g	2.6g

※商品によって塩分量は異なります。

“ちょうどいいうま味だし”  
をマスターしよう！

## 基本となるうま味だしをとっていきましょう。

■材料(800mlのうま味だしを作る場合)

だし汁：水 1L / 昆布 8g(8×8cm) / かつお節 20g  
調味料(醤油、みりん)



1



昆布は水に入れてうま味を引き出す(麦茶の入れ物などを利用して半日程度置いておくと楽です)

2



鍋に1の昆布水を入れて沸かし、昆布を取り出した後にかつお節を入れて2~3分沸騰させる。

3 濾す



4 濾した3のだし汁に調味料を入れて、うま味だし完成。

うま味だしが温かいうちに茹でた野菜を浸し、冷めて味が染みたら食べごろ

## ▶うま味だし(だし汁と調味料)の黄金比率は

こちらの方が野菜の色を綺麗に見せることができます

醤油の場合

だし : 醤油 : みりん  
10 : 1 : 1

うま味だし 120mlの場合  
→塩分1.6g※

薄口醤油の場合

だし : 薄口醤油 : みりん  
24 : 1 : 1

うま味だし 130mlの場合  
→塩分0.9g※

※うま味だしをすべて飲んだ場合の塩分量

# おいしく食べるそらまめヒント

## ◆具材のアレンジで種類は無限大

- 定番** ほうれん草、小松菜、焼き茄子
- 旬の野菜** 菜の花、春菊、山菜、タケノコ
- 油のコク** 白菜、レタス→ごま油で炒めてから浸すのがお勧め  
茄子、アスパラ、インゲン→揚げてから浸すのがお勧め
- たんぱく質で栄養アップ** 油揚げ、厚揚げ、高野豆腐、湯葉、鶏ささみ肉
- うま味アップ** きのこと



たんぱく制限の必要な方は気を付けて！

## ◆ちょい足しで薄味をカバー

- 生姜、わさび、山椒、柚子胡椒、かんきつ(柚子の皮)

色が薄いと減塩と思われがちですが、どの醤油も塩分はあまり変わりません。料理によって使い分けるのも楽しいのですが、量が多くならないようにしましょう。

- 「量」はきちんと計量します
- 使い過ぎ注意(量を減らしたくない人は減塩タイプを)

## ◆色や味に関係なく、使用する量を減らしましょう。

	色	塩分濃度(%)	特徴	合う料理・食材
白	淡	17-18	薄口醤油よりさらに色の薄い醤油。主に愛知県で醸造。香り豊かで調理に使用するより火を通さず使うのがお勧め。	サラダ (オリーブオイルと混ぜる)
薄口		18-19	香りが控え目。主に関西で醸造。食材の色合いを生かしたい料理に使用。	白身の刺身・冷奴・お吸い物・栗ご飯
濃口		16-17	日本の醤油生産量の8割を占める。レシピで醤油とある場合は濃口醤油のことを指す。	焼魚・納豆
再仕込		14-17	醸造を2度繰り返すような製法。主に北九州地方で醸造。色も香りも濃厚。	赤身の刺身・ステーキ・そばつゆ・すき焼きの割り下
たまり	濃	14-17	色が濃く、とろみと濃厚なうま味、独特な香りが特徴。主に中部地方で醸造。魚の臭みを抑える効果もあり、寿司や刺身に適している。	白身の刺身・ステーキ・照り焼き・佃煮