

今回のテーマは

汁まで飲めるちょうどいい中華スープ

Q

寒くなると鍋物が多くなるけれど、いつも同じようなものばかりで飽きてしまいます。市販の鍋の素はたくさんあるけれど塩分が多そうだし、汁まで飲めないのがなんだか物足りない気持ちになります。簡単でおいしい鍋料理はありませんか？

A

しょうゆや味噌を使用する鍋物は塩分が多くなります。また、キムチなどの漬物を使用すると塩分が増えてしまいます。今回は鍋の素にもなる、活用・アレンジ方法が豊富な中華スープ(だし)を紹介합니다。鍋の場合も、汁まで飲めるので安心して食べられますよ。

▶市販の製品チェック! 市販の鍋の素、中華スープの素の塩分量を見てみましょう。

鍋の素

塩分3.9g

/1個(1人前)23g



栄養成分表示(1個23g当たり)			
エネルギー	20kcal	炭水化物	4.0g
たんぱく質	1.0g	食塩相当量	3.9g
脂質	0g		

中華スープの素

塩分1.2g*

/スープ1杯分(2.5g)



栄養成分表示(スープ1杯分(2.5g)あたり)			
エネルギー	4.8kcal	炭水化物	0.74g
たんぱく質	0.36g	食塩相当量	1.2g
脂質	0.05g		

※1人分の鍋(水300~350ml)の場合、塩分2.4g程度

“ちょうどいい中華スープ”
をマスターしよう!

ちょうどいい中華スープ(だし)は
2人前(手羽元8本に対して) 水800ml、酒大さじ4杯

基本となるだしをとって行きましょう。鍋でコトコト、鶏のうま味を引き出します。



■材料 2人分

手羽元	8本(1本50g 骨込み)	にんにく	1片(6g)
塩	0.5g	水	800ml
黒胡椒	少々	酒	大さじ4(60cc)
長ねぎ	青い部分(40g)	(だし)昆布	3~4g
生姜	1/2片(10g皮つき)		(5cm程度)
(生姜が苦手な方)	1/4片(5g)		

作り方

①鶏肉の下処理※1

手羽元は熱湯にさっとくぐらせて、ざるにあげる。水洗いして血やアクをとる。

②下処理した①の鶏肉をペーパーでふき、塩・黒胡椒を振る。青い部分のねぎ、薄切りにした生姜、漬したにんにく、水、酒、昆布をすべて鍋に入れる。

④中火で煮立たせてからアクを取り、弱火で30~60分程度煮る。※2 (時々アクを取る。途中鶏肉が水からでないように分量外の水を追加する)

⑤火を止めて、完成。(料理によっては、青ねぎのみ取り除く)

※1 鶏肉の下処理をしないでもよいが、アクが多くるのでこまめに取る。

※2 炊飯器の早炊きか圧力鍋を使用すると、煮込む時間を短縮することができます。

■栄養成分 1人分

エネルギー	: 284kcal
たんぱく質	: 22.5g
塩分	: 0.5g
カリウム	: 363mg
リン	: 194mg
水分	: 392g

check! 煮込んだ鶏肉・スープの活用方法

- 煮込んだ鶏肉は骨から外して、野菜とあえてサラダやお浸しに。
- スープは鍋物以外にも。
 - ・ごはんにかけてお茶漬け風や煮込んで雑炊に
 - ・大根や蕪や冬瓜などを入れて野菜スープに
 - ・ラーメンやフォーなどの麺類を入れる

スープの保存方法

- 小分けにして冷凍しておく、普段の料理に利用できます。
保存用のジッパー付ポリ袋か製氷皿などに入れて冷凍。
冷蔵の場合は冷めるとゼリー状に固まります。
2~3日で使い切りましょう。

おいしく食べるそらまめヒント

◆具材やスープのアレンジで種類は無限大

ちょうどいい中華スープさえあれば、鶏肉だけでなくさまざまな具材、味を楽しむことができます。

具材の変更・追加

豚肉、牛肉、鶏肉、豆腐や白身魚など具材はなんでもOK
野菜は定番の白菜だけでなく、レタスやキャベツ、水菜やほうれん草もOK

味の変更

トマト水煮缶やカレールー、豆乳を入れて洋風鍋に



◆ちょい足しで風味をアップ

食べる時にちょい足しすると味のバリエーションが広がります。

- ・ねりごま+ラー油(タンタンメン風)
 - ・柚子胡椒、七味唐辛子
 - ・酢
 - ・かんきつ類(レモン、すだち、かぼす)
 - ・ナンプラー(エスニック風)
- 入れ過ぎは塩分に注意



◆鍋調理のPOINT!

- 切餅を入れることでスープにとろみがでて、うま味がアップ
- 切餅がなければ、生米大さじ1.5杯を洗って30分浸水したものを入れてもよい
- 豆腐や白菜など水分が多い食材は、先に別の鍋で茹でておくか、レンジでチンすると余分な水分が抜けて、味が薄くなるのを防げる

