

Q

暑くなってくると冷たい麺が食べたくくなります。だけど、市販の麺類は塩分が多いし、麺つゆは種類が多くて迷ってしまいます。安心して食べられるレシピはありませんか？

A

麺類は、麺そのものにも麺つゆにも塩分があるため、高塩分になるのが心配です。最近麺類は、塩分0のものが市販されています。市販の麺つゆは、濃縮のタイプが分かれており使用方法がわかりにくいです。自分で作る麺つゆであれば、塩分量が一定で安心して食べられますよ。

▶市販の製品チェック! 最近ではスーパーやコンビニ、ネットでも塩分0の麺を購入することができます。

塩分0そうめん:
塩分0.0g/90g

栄養成分表示 1食(90g)当たり	
エネルギー	: 318kcal
たんぱく質	: 9.8g
脂質	: 1.2g
炭水化物	: 67.0g
食塩相当量	: 0.0g

そうめん:
塩分0.6g/90g

栄養成分表示 1食(90g)当たり	
エネルギー	: 307kcal
たんぱく質	: 8.8g
脂質	: 0.9g
炭水化物	: 66.0g
食塩相当量	: 2.8g
ゆで後食塩残存量	: 0.6g

麺つゆ(ストレート):
塩分3.5g/100ml

栄養成分表示 100ml当たり	
エネルギー	: 42kcal
たんぱく質	: 2g
脂質	: 0g
炭水化物	: 8.6g
食塩相当量	: 3.5g



濃度	つゆと水の比率
2倍濃縮	1:1
3倍濃縮	1:2

ストレート以外はパッケージに適正比率が掲載されています。決められた比率を守り、つゆと水はきちんと計量しましょう!

“ちょうどいい麺つゆ”
をマスターしよう!

まず基本となるだしをとっていきましょう。

- 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冷蔵庫に入れておきます)
- 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 2を濾せば、基本のだしの完成です。

- 4 3のだしを沸騰させて追いかつおをすると麺つゆ用に風味がUP!



追いかつおあり

なし

追いかつおはお茶のパックなどに入れると後始末が楽です。



- 5 4のだしに調味料を入れて、麺つゆ完成。

基本のだしに調味料を入れてちょうどいい麺つゆを作ります。

▶麺つゆ(基本のだしと調味料)の黄金比率は

麺つゆ 70mlの場合	基本のだし 5 50ml	:	醤油 1 10ml	:	みりん 1 10ml	→ 塩分 1.6g ^{※1}
----------------	--------------------	---	-----------------	---	------------------	----------------------------

市販の麺つゆを使うより1人分で約1g減塩になります。

※「基本のだし」の詳しいとり方は、そらまめ通信Vol.124をご参照ください。 ※1 麺つゆをすべて飲んだ場合の塩分です。

おいしく食べるそらまめヒント

◆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) ・大根おろし
- ・とろろ ・卵 ・ごま



◆だし殻で簡単ふりかけ

だし殻をフライパンで炒め、醤油と絡めれば、ふりかけの完成です。無駄なく使いきれます。



◆製氷皿等の保存容器がおすすめ

作った基本のだしは100円ショップ等で売られている製氷皿等の保存容器に入れて冷凍しておくとお日持ちもして、便利ですよ。

