

# お正月料理を上手に食べよう

～塩分と糖分を控えた味付けでおいしく食べる～



## <献立>

- ・餅2種
- ・鶏肉の八幡巻き
- ・卵の茶巾絞り
- ・野菜の含め煮
- ・七福なます
- ・黒豆

熱量  
477kcal

炭水化物  
67.6g

食塩  
1.9g

### 【餅2種】

(材料:1人分)

|  |   |
|--|---|
| <p>【梅と昆布の雑煮】</p> <p>餅 1/2 個</p> <p>とろろ昆布 2 g</p> <p>薄口醤油 2 g</p> <p>A 減塩だしの素 0.2 g</p> <p>水 80 g</p> <p>梅干 2 g</p> <p>セリ 2 g</p> <p>柚子の皮 適宜</p> <p>【あんこ餅】</p> <p>餅 1 個</p> <p>A 粒あん 10 g</p> <p>水 適宜</p> | <p>① &lt;&lt;下準備&gt;&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・餅は半分に切り、オーブントースターなどで焼く。</li> <li>・梅干は種を取り、たたく。</li> <li>・セリは5mm程度に切る。</li> </ul> <p>② Aを合わせ、汁を温める。</p> <p>③ 椀に焼き餅、とろろ昆布を加え温めた汁をはる。</p> <p>④ 梅干、セリ、柚子の皮を彩りよく飾る。</p><br><p>① 餅は半分に切り、オーブントースターなどで焼く。</p> <p>② Aを適量の水でのばし、を軽く温め餅に絡める。</p> |
|--|---|

### 【鶏肉の八幡巻き】

(材料:4人分)

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>鶏モモ肉 240 g</p> <p>A 酒 小さじ2強</p> <p>濃口醤油 小さじ2</p> <p>本みりん 小さじ2</p> <p>片栗粉 4 g</p> <p>ゴボウ 20 g</p> <p>ニンジン 20 g</p> | <p>① &lt;&lt;下準備&gt;&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉は皮を取り、包丁で厚みを均一開き(15cm×20cm角)よく叩いたら、ポリ袋などに入れAに漬ける。</li> <li>・ゴボウ・ニンジンは割り箸程度の棒状に切り軟らかく茹でる。</li> </ul> <p>② 鶏肉の余分な水分をペーパーで抑え片栗粉をまぶす。</p> <p>③ 鶏肉の手前にゴボウ・ニンジンを並べ、きつく巻きタコ糸などで型崩れしないよう縛る。</p> <p>④ ③をクッキングペーパーで包み、電子レンジで加熱する。(700w8～10分程度)</p> <p>⑤ 粗熱が取れたら、食べやすい大きさに切り分ける。</p> |  |
|--|--|--|

## 【たまごの茶巾絞り】

(材料:2人分)

|   |        |       |   |
|---|--------|-------|---|
| A | 卵      | 1 個   | ① 溶き卵にAを加え混ぜ合わせる。<br>② 熱したフライパンに油をしき、卵を半熟に炒め1度ボールにとる。<br>③ 卵は2等分にしてラップに包み、巾着絞りにする。<br>④ 卵を電子レンジで10秒ほど加熱し、粗熱がとれたら上にイクラを飾る。 |
|   | 減塩だしの素 | 0.2 g |   |
|   | 水      | 20 g  |   |
|   | 薄口醤油   | 1 g   |   |
|   | 砂糖     | 2 g   |   |
|   | 油      | 小さじ1  |   |
|   | イクラ    | 2 g   |   |

## 【野菜の含め煮】

(材料:4人分)

|        |        |       |   |
|--------|--------|-------|---|
| A      | レンコン   | 80 g  | ① <<下準備>><br>・レンコンは1cm幅のいちよう切りし、酢水で下茹でする。<br>・ゴボウは3mm幅の斜め切り、ニンジンには花形に抜き、コンニャクは手綱コンニャクにし、これらを下茹でする。<br>・干し椎茸は水で戻し、食べやすい大きさに切る。※戻し汁は使用する。<br>・絹さやは色よく茹で、斜め半分に切る。<br>② ニンジンと絹さや以外の材料とAを加え、落とし蓋をして20分ほど煮含める。途中でニンジンを加える。<br>③ 煮含めたら火からおろし、一晩ほど置き味を含ませる。<br>④ 食べる直前に温めなおし、彩り良く盛り付ける。 |
|        | ゴボウ    | 40 g  |   |
|        | ニンジン   | 40 g  |   |
|        | コンニャク  | 80 g  |   |
|        | 干し椎茸   | 8 g   |   |
|        | キヌサヤ   | 8 g   |   |
|        | 薄口醤油   | 小さじ2  |   |
|        | 本みりん   | 小さじ2  |   |
|        | 酒      | 小さじ2強 |   |
|        | 減塩だしの素 | 2 g   |   |
| 水(戻し汁) | 1カップ   |       |   |

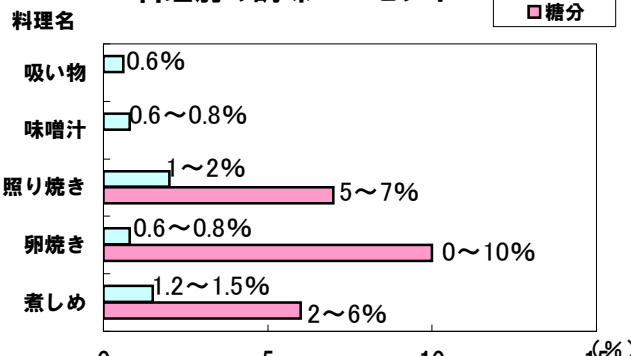
## 【七福なます】

(材料:4人分)

|   |        |       |  |
|---|--------|-------|--|
| A | 大根     | 120 g | ① <<下準備>><br>・大根、ニンジンは4cmのせん切りにする。<br>・キクラゲは水で戻し、軽く茹でせん切りにする。<br>・レンコンは薄いいちよう切りにし、酢水でさっとゆがく。<br>・白滝は食べやすい長さに切り、ゆでる。<br>・絹さやは色よく茹で、斜めにせん切りする。<br>② Aを軽く温め砂糖を溶かし、キヌサヤ以外の具材を和える。<br>③ ②がなじんだら、すりごまを和え盛り付け、キヌサヤを天盛りする。 |
|   | ニンジン   | 20 g  |  |
|   | キクラゲ・乾 | 2 g   |  |
|   | レンコン   | 40 g  |  |
|   | 白滝     | 40 g  |  |
|   | キヌサヤ   | 12 g  |  |
|   | すりごま   | 12 g  |  |
|   | 砂糖     | 小さじ4  |  |
|   | 酢      | 小さじ4強 |  |

あなたの味付けは**こってり??** **あっさり??** 味付けを数値化してみました!

料理別の調味パーセント



計量スプーンを使用し、調味料別にみた塩分・糖分含有量

|     | 小さじ(5ml) |          |          | 小さじ(15ml) |          |          |
|-----|----------|----------|----------|-----------|----------|----------|
|     | 重量(g)    | 食塩含有量(g) | 糖分含有量(g) | 重量(g)     | 食塩含有量(g) | 糖分含有量(g) |
| 塩   | 6        | 6        | -        | 18        | 18       | -        |
| 醤油  | 6        | 0.9      | -        | 18        | 2.7      | -        |
| みそ  | 6        | 0.7      | -        | 18        | 2.1      | -        |
| 砂糖  | 3        | -        | 3        | 9         | -        | 9        |
| みりん | 6        | -        | 2        | 18        | -        | 6        |

### <<塩分と糖分の味付けの特徴>>

おいしいと感じる塩加減は、基本的に**人間の血液中の塩分濃度(0.9%)と付近**と言われています。

塩味は味の許容範囲が狭く、美味しく食べられる上限は塩分濃度2~3%といわれています。因みに海水の塩分濃度が3%です。

それに比べ糖分は味の許容範囲が広く、隠し味の1~2%から、ジャムの約70%など使用量の幅が広いことが特徴です。

### <<味付けを数値化すると…>>

左図のように、「卵焼き」では塩分は0.6~0.8%ですが、糖分は0%と全く甘くないものから、10%とこってり甘いものまで幅があります。また、「煮しめ」では塩分は1.2~1.5%ですが、糖分は含め煮(2%)のようにあっさりしたものから、筑前煮(6%)のように甘辛い煮物も好まれます。

### <<あなたの味付けはどちらですか?>>

味付けを数値化できれば減塩も糖質制限も上手にできるようになります。計量スプーンや計りを使って塩分や糖分を数値化してみましょう。

# 栄養成分値

| 材料(1人分)         | 分量<br>(g) | 熱量<br>(kcal) | 蛋白質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水<br>化物<br>(g) | 食物<br>繊維<br>(g) | 食塩<br>(g) |
|-----------------|-----------|--------------|------------|-----------|-----------------|-----------------|-----------|
| <b>★昆布と梅の雑煮</b> |           |              |            |           |                 |                 |           |
| 餅               | 25        | 59           | 1.1        | 0.2       | 12.6            | 0.2             | 0.0       |
| とろろ昆布           | 2         | 2            | 0.1        | 0.0       | 1.0             | 0.6             | 0.1       |
| 薄口醤油            | 2         | 2            | 0.2        | 0.0       | 0.2             | 0.0             | 0.4       |
| 減塩だしの素          | 0         | 1            | 0.0        | 0.0       | 0.1             | 0.0             | 0.0       |
| 水               | 80        | 0            | 0.0        | 0.0       | 0.0             | 0.0             | 0.0       |
| 梅干              | 2         | 1            | 0.0        | 0.0       | 0.2             | 0.1             | 0.2       |
| セリ              | 2         | 0            | 0.0        | 0.0       | 0.1             | 0.1             | 0.0       |
| 柚子の皮            | 1         | 1            | 0.0        | 0.0       | 0.1             | 0.1             | 0.0       |
| 小計              |           | 66           | 1.4        | 0.2       | 14.3            | 1.1             | 0.7       |
| <b>★あんこ餅</b>    |           |              |            |           |                 |                 |           |
| 餅               | 50        | 118          | 2.1        | 0.4       | 25.2            | 0.4             | 0.0       |
| ゆであずき缶          | 10        | 22           | 0.4        | 0.0       | 4.9             | 0.3             | 0.0       |
| 水               | 3         | 0            | 0.0        | 0.0       | 0.0             | 0.0             | 0.0       |
| 小計              |           | 140          | 2.5        | 0.4       | 30.1            | 0.7             | 0.0       |
| <b>★鶏肉の八幡巻き</b> |           |              |            |           |                 |                 |           |
| 鶏モモ肉            | 60        | 70           | 11.3       | 2.3       | 0.0             | 0.0             | 0.1       |
| 酒               | 2         | 3            | 0.0        | 0.0       | 0.1             | 0.0             | 0.0       |
| 濃口醤油            | 2         | 2            | 0.2        | 0.0       | 0.3             | 0.0             | 0.4       |
| 本みりん            | 2         | 7            | 0.0        | 0.0       | 1.3             | 0.0             | 0.0       |
| 片栗粉             | 1         | 3            | 0.0        | 0.0       | 0.8             | 0.0             | 0.0       |
| ゴボウ             | 5         | 3            | 0.1        | 0.0       | 0.8             | 0.3             | 0.0       |
| ニンジン            | 5         | 2            | 0.0        | 0.0       | 0.5             | 0.1             | 0.0       |
| 小計              |           | 90           | 11.6       | 2.3       | 3.8             | 0.4             | 0.5       |
| <b>★たまごの茶巾</b>  |           |              |            |           |                 |                 |           |
| 卵               | 25        | 38           | 3.1        | 2.6       | 0.1             | 0.0             | 0.1       |
| 減塩だしの素          | 0         | 0            | 0.0        | 0.0       | 0.0             | 0.0             | 0.0       |
| 水               | 10        | 0            | 0.0        | 0.0       | 0.0             | 0.0             | 0.0       |
| 薄口醤油            | 1         | 0            | 0.0        | 0.0       | 0.0             | 0.0             | 0.1       |
| 砂糖              | 1         | 4            | 0.0        | 0.0       | 1.0             | 0.0             | 0.0       |
| 油               | 3         | 23           | 0.0        | 2.5       | 0.0             | 0.0             | 0.0       |
| イクラ             | 1         | 3            | 0.3        | 0.2       | 0.0             | 0.0             | 0.0       |
| 小計              |           | 68           | 3.4        | 5.3       | 1.1             | 0.0             | 0.2       |

| 材料(1人分)       | 分量<br>(g) | 熱量<br>(kcal) | 蛋白質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水<br>化物<br>(g) | 食物<br>繊維<br>(g) | 食塩<br>(g) |
|---------------|-----------|--------------|------------|-----------|-----------------|-----------------|-----------|
| <b>★お煮しめ</b>  |           |              |            |           |                 |                 |           |
| レンコン          | 20        | 13           | 0.4        | 0.0       | 3.1             | 0.4             | 0.0       |
| ゴボウ           | 10        | 7            | 0.2        | 0.0       | 1.5             | 0.6             | 0.0       |
| ニンジン          | 10        | 4            | 0.1        | 0.0       | 0.9             | 0.3             | 0.0       |
| コンニャク         | 20        | 1            | 0.0        | 0.0       | 0.5             | 0.4             | 0.0       |
| 干し椎茸          | 2         | 4            | 0.4        | 0.1       | 1.3             | 0.8             | 0.0       |
| キヌサヤ          | 2         | 1            | 0.1        | 0.0       | 0.2             | 0.1             | 0.0       |
| 薄口醤油          | 3         | 2            | 0.2        | 0.0       | 0.2             | 0.0             | 0.5       |
| 本みりん          | 3         | 7            | 0.0        | 0.0       | 1.3             | 0.0             | 0.0       |
| 酒             | 3         | 3            | 0.0        | 0.0       | 0.1             | 0.0             | 0.0       |
| 減塩だしの素        | 1         | 2            | 0.1        | 0.0       | 0.3             | 0.0             | 0.0       |
| 水(戻し汁)        | 50        | 0            | 0.0        | 0.0       | 0.0             | 0.0             | 0.0       |
| 小計            |           | 44           | 1.5        | 0.1       | 9.4             | 2.6             | 0.5       |
| <b>★七福なます</b> |           |              |            |           |                 |                 |           |
| 大根            | 30        | 5            | 0.1        | 0.0       | 1.2             | 0.4             | 0.0       |
| ニンジン          | 5         | 2            | 0.0        | 0.0       | 0.5             | 0.1             | 0.0       |
| キクラゲ・乾        | 1         | 1            | 0.0        | 0.0       | 0.4             | 0.3             | 0.0       |
| レンコン          | 10        | 7            | 0.2        | 0.0       | 1.6             | 0.2             | 0.0       |
| 白滝            | 10        | 1            | 0.1        | 0.0       | 0.3             | 0.3             | 0.0       |
| キヌサヤ          | 3         | 1            | 0.0        | 0.0       | 0.2             | 0.1             | 0.0       |
| すりゴマ          | 3         | 18           | 0.6        | 1.6       | 0.6             | 0.4             | 0.0       |
| 砂糖            | 3         | 8            | 0.0        | 0.0       | 2.0             | 0.0             | 0.0       |
| 酢             | 6         | 2            | 0.0        | 0.0       | 0.1             | 0.0             | 0.0       |
| 小計            |           | 45           | 1.0        | 1.6       | 6.9             | 1.8             | 0.0       |
| <b>★黒豆</b>    |           |              |            |           |                 |                 |           |
| 黒豆煮(市販)       | 5         | 24           | 0.5        | 0.2       | 2.0             | 0.2             | 0.0       |
| 小計            |           | 24           | 0.5        | 0.2       | 2.0             | 0.2             | 0.0       |
| 合計            |           | 477          | 21.9       | 10.1      | 67.6            | 6.8             | 1.9       |

## ★栄養士からのコメント★

お正月料理は年初めのご馳走です。お節料理の特徴として、甘い「きんとん」や「煮豆」、しっかり味の付いた「お煮しめ」や「焼き物」などの料理が並びます。昔は砂糖がとても貴重な食品だったため、ハレの日の料理には砂糖がよく使用されました。また、「新年に台所を騒がせてはならない」と言われるように、冷蔵庫がない時代でも日持ちさせるために味付けを濃くしたともいわれます。このように、お正月料理は甘いものも多く、食塩と糖質ともに過剰摂取になりやすいのです。そこでお節を食べる時のポイント♪

①糖質に着目する あんこや栗きんとん、煮豆などは素材そのものが糖質の多い食材の上に、製品の約半分(40~60%)は砂糖と考えてもよいでしょう。そこに加えてお餅も食べればあっという間に糖質過剰になりますね。お正月料理を食べるポイントは、糖質量の多い料理を重ねて食べないことです。また、それぞれの味付ける糖分濃度を抑えることも大切です。今回は卵料理の糖分は4%程度とほんのりの甘みに、煮物は1.4%濃度とぐっと控えました。そしてあんこはたったの10g、黒豆は3粒です。

②煮物は薄味に煮て冷ます 実習では、筑前煮風のこってりとした煮物と今回のあっさり含め煮を食べ比べてみました。すると、参加者の皆さんの家庭の味はほとんどがこってり派であることが分かりました。しかし、「あっさりの含め煮も充分美味しい」と皆さん答えました。今回の含め煮は塩分濃度0.7%とみそ汁の塩分程度です。それでも美味しくなる工夫は、煮えたら煮物を火からおろし一晩冷まし置き味を含ませることです。煮物は実は冷めるときにグッと味が具材の中に入っていくのです。温め直す際に味見をすると、結構しっかり味がなじんでいるので是非試してみてください。徐々に塩分や糖質を控えた味付けに舌を慣らしていきましょう。

こってり筑前煮風のお煮しめ  
塩分1.5% 糖分6%

あっさりした今回の含め煮  
塩分0.7% 糖分2%