

## 郷土料理・だまっこ鍋 ～鍋料理で減塩のポイントを学ぼう～



### <献立>

- ・だまっこ鍋
- ・南瓜のいところ煮
- ・りんご寒

### <1人分>

**熱量**  
599Kcal

**蛋白質**  
10.3g

**塩分**  
1.7g

### 【だまっこ鍋】 (材料:4人分)

<table border="0"> <tr><td>PLCご飯 1/25</td><td>600 g</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>油</td><td>16 g</td></tr> <tr><td>鶏モモ肉(皮付き)</td><td>140 g</td></tr> <tr><td>白菜</td><td>200 g</td></tr> <tr><td>ネギ</td><td>80 g</td></tr> <tr><td>ゴボウ</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>セリ</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>人参</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>舞茸</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>葛きり(乾)</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>油麩</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>ダシ汁</td><td>720 g</td></tr> <tr><td>だし割り醤油</td><td>60 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>1.2 g</td></tr> <tr><td>柚子</td><td></td></tr> <tr><td>七味唐辛子</td><td></td></tr> </table>	PLCご飯 1/25	600 g	片栗粉	40 g	油	16 g	鶏モモ肉(皮付き)	140 g	白菜	200 g	ネギ	80 g	ゴボウ	40 g	セリ	40 g	人参	40 g	舞茸	40 g	葛きり(乾)	40 g	油麩	12 g	ダシ汁	720 g	だし割り醤油	60 g	みりん	20 g	塩	1.2 g	柚子		七味唐辛子		<ol style="list-style-type: none"> <li>葛きりは茹でておく。</li> <li>人参は花型に抜き、茹でておく。</li> <li>鶏肉・白菜・ネギ・セリ・舞茸を食べやすい大きさに切り、ゴボウはさがきにする。</li> <li>ご飯を温め、すりこぎで粗く潰し、片栗粉を混ぜてさらに潰す。</li> <li>④のご飯を30gづつ丸め、油を敷いたフライパンで焦げ目がつくまで焼く(だまっこ)。</li> <li>鍋にAの調味料を合わせて、鶏肉とだまっこ以外の具材を入れて火にかけて、煮立ったところで鶏肉を加える。</li> <li>具材に火が通ったらだまっこを加え、1～2分程度煮る。</li> <li>好みで、柚子や七味唐辛子を加えていただく。</li> </ol>
PLCご飯 1/25	600 g																																				
片栗粉	40 g																																				
油	16 g																																				
鶏モモ肉(皮付き)	140 g																																				
白菜	200 g																																				
ネギ	80 g																																				
ゴボウ	40 g																																				
セリ	40 g																																				
人参	40 g																																				
舞茸	40 g																																				
葛きり(乾)	40 g																																				
油麩	12 g																																				
ダシ汁	720 g																																				
だし割り醤油	60 g																																				
みりん	20 g																																				
塩	1.2 g																																				
柚子																																					
七味唐辛子																																					

### 【カボチャのいところ煮】 (材料:4人分)

<table border="0"> <tr><td>カボチャ</td><td>160 g</td></tr> <tr><td>だし割り醤油</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>ダシ汁</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>ゆで小豆(缶)</td><td>32 g</td></tr> </table>	カボチャ	160 g	だし割り醤油	4 g	砂糖	4 g	ダシ汁	40 g	ゆで小豆(缶)	32 g	<ol style="list-style-type: none"> <li>カボチャを適当な大きさに切る。</li> <li>調味料を鍋に合わせてカボチャを加え、落し蓋をして中火にかける。</li> <li>カボチャが煮えたら器に盛り、ゆで小豆をかける。</li> </ol>
カボチャ	160 g										
だし割り醤油	4 g										
砂糖	4 g										
ダシ汁	40 g										
ゆで小豆(缶)	32 g										

## 【りんご寒】

(材料:4人分)

リンゴ	120 g	① リンゴをすりおろし、レモン汁と合わせておく。
レモン汁	20 g	
粉寒天	2 g	
水	120 g	
砂糖	28 g	
ミント	少々	② 鍋に粉寒天と水を合わせて火にかけて、2~3分煮立たせ粉寒天を煮溶かす。
		③ ②に①と砂糖を加え、さらに煮立たせる。
		④ バットに流し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
		⑤ 固まったら切り分け、器に盛り、ミントを飾る。



材料はきちんと計量します



食事の後は栄養士と減塩のポイント総復習

### ★栄養士からのコメント★

冬といえば鍋料理!! 温まるし、簡単だし、みんなで楽しめておいしくて・・・。  
 ですが鍋料理は塩分が多くなりがち。市販のスープを使用すると1人当たり3.5~4gの塩分となってしまう。  
 今回秋田の郷土料理「だまっこ鍋」をテーマに、「減塩でも美味しい鍋」に挑戦しました。一般に簡単な減塩方法としては水炊きでつけダレで食べることがあげられます。しかし今回は**手作りのダシ**をしっかりと取り、ご飯の**焦げ目の香ばしさ・油麩や油揚げのkok・せりやねぎなど香りのある野菜**を取り入れ、**七味やゆずの香辛料**を好みで使うなど減塩のポイントを詰め込んで、**塩分1.6g**に抑えました。  
 「ダシをしっかりと取ると薄味でも美味しいね!」「低タンパク質のご飯がおいしく食べられるね!」などの声をいただきました。低タンパク質のご飯は焦げ目が付きにくいので、強火で焼いて下さいね♪  
 みなさんの郷土にはどのような料理がありますか? 東北の味もぜひ試してみてください!

## 栄養成分値

材料(1人分)	分量(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	塩分(g)	かウム(mg)	リン(mg)
<b>★だまっこ鍋</b>						
PLCご飯 1/25	150	249	0.2	0.0	0	20
片栗粉	10	33	0.0	0.0	3	4
油	4	37	0.0	0.0	0	0
鶏モモ肉(皮付き)	35	70	5.7	0.0	95	56
白菜	50	7	0.4	0.0	110	17
ネギ	20	6	0.1	0.0	36	5
ゴボウ	10	7	0.2	0.0	32	6
セリ	10	2	0.2	0.0	41	5
人参	10	4	0.1	0.0	27	2
舞茸	10	2	0.4	0.0	33	13
葛きり(乾)	10	36	0.0	0.0	0	2
油麩	3	17	0.7	0.0	4	4
ダシ汁	180	4	0.5	0.2	113	23
だし割り醤油	15	8	0.5	1.1	7	8
みりん	5	12	0.0	0.0	0	0
塩	0.3	0	0.0	0.3	0	0
小計		494	9.0	1.6	501	165

材料(1人分)	分量(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	塩分(g)	かウム(mg)	リン(mg)
<b>★カボチャのいとこ煮</b>						
カボチャ	40	36	0.8	0.0	180	17
だし割り醤油	1	1	0.0	0.1	0	1
砂糖	1	4	0.0	0.0	0	0
ダシ汁	10	0	0.0	0.0	6	1
ゆで小豆(缶)	8	20	0.4	0.0	13	6
小計		61	1.2	0.1	199	25
<b>★りんご寒</b>						
リンゴ	30	16	0.1	0.0	33	3
レモン汁	5	1	0.0	0.0	5	1
粉寒天	0.5	0	0.0	0.0	0	0
水	30	0	0.0	0.0	0	0
砂糖	7	27	0.0	0.0	0	0
ミント	少々	-	-	-	-	-
小計		44	0.1	0.0	38	4
<b>合計</b>		<b>599</b>	<b>10.3</b>	<b>1.7</b>	<b>738</b>	<b>194</b>