

第12回 日本腎栄養代謝研究会 レシピコンテスト

氏名：嶋田竜介、射場裕美子、小山田聖菜

所属：佐賀大学医学部附属病院 栄養治療部

部門② 透析期
ご飯がすすむ 減塩レシピ

和アクアパッツア



● 栄養成分(1人分あたり)

- エネルギー： 182 (kcal)
- たんぱく質： 14.0 (g)
- カリウム： 590 (mg)
- リン： 232 (mg)
- 食塩： 0.8 (g)

● 作業時間 30 (分)

● 価格(1食あたり) 276 (円)

● 材料・作り方

材料

鯛	70g
塩	0.4g
玉葱	30g
人参	20g
生姜	15g
白葱	10g
ミニトマト	15g
アスパラガス	20g
黄パプリカ	5g
サラダ油	3g
かつお出汁	150g
薄口醤油	1g
酒	10g

作り方

- ①魚に塩を振り余分な水分と共に臭みを出す。出た水分はふき取る。
- ②野菜を下処理し切り分ける。(皮やヘタはとっておく)
- ③水、生姜、②の野菜くずを入れ中火にかける。
- ④③が沸騰する手前で弱火にしアクを取りながら5分加熱する。
- ⑤④に鰹節を入れアクを取り5分加熱する。ペーパーで漉し出汁をとる。
- ⑥フライパンに油をひき火にかけ魚、野菜に焼き目をつける
- ⑦酒、⑤を入れ蓋をし5分加熱する。
- ⑧蓋を外しアスパラ、トマトを入れ5分煮詰める。
- ⑨味をととのえ器に盛りつける。

● アピールポイント

減塩にとらわれず素材それぞれの旨味を引き出す事を心掛けました。適切に処理した食材に焼き目を付けることにより香ばしさをプラスするのもポイントです。魚と出汁の旨味、野菜の甘みを十分に引き出す事で結果味付けがシンプルかつ少量で済み減塩でも美味しい料理になっています。和風だしを抽出する時も普段捨てる人参や玉葱の皮、椎茸のじくや葱の青い部分を入れるとより深い出汁になり、煮汁は出来るだけ煮詰めることで、水分量も減らすことができます。少し手間はかかりますが全ての食材を生かす事はSDGsの観点からも大切だと考えます。とはいえ忙しい現代ですので出汁を顆粒だしにしても十分おいしく調理できます。見栄えもする料理ですので楽しく減塩料理にチャレンジしてもらいたいと思います。