

# 第12回 日本腎栄養代謝研究会 レシピコンテスト

氏名：泉 史郎

所属：名寄市立大学

部門② 透析期

ご飯がすすむ 減塩レシピ

## 北の恵みスパイススープカレー



### ● 栄養成分(1人分あたり)

- エネルギー： 254 (kcal)
- たんぱく質： 7.2 (g)
- カリウム： 882 (mg)
- リン： 145 (mg)
- 食塩： 1.1 (g)

● 作業時間 80 (分)

● 価格(1食あたり) 262 (円)

### ● 材料・作り方

#### 材料 (4人分)

玉ねぎ	大1個
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
トマト(生 or 缶詰)	200g
手羽先	4本
サラダ油	大さじ1と1/2
コリアンダー	大さじ1
ターメリック	小さじ1
チリペッパー	小さじ1/2
食塩	小さじ1/2
利尻昆布	10g
水	500cc
インカのめざめ	2個
にんじん	中1本
かぜのかおりピーマン	2個
しめじ	1袋
揚げ油	適宜

#### 作り方

<下準備>

- 前日から利尻昆布を水500ccに浸漬して昆布だしを取っておく。
- 玉ねぎは粗みじん切り、にんにく、しょうがはすりおろし、トマトはざく切り、インカのめざめは4つ割り、にんじんは皮を剥き縦8つ割り、ピーマンは2つ割りにして種を取り、しめじは小房に分け、手羽先は関節から折ってばらしておく。

- フライパンにサラダ油を熱し、強めの中火で玉ねぎを焦げ茶色になるまでしっかりと炒める。
- ①ににんにく、しょうがの順に加え、水分を飛ばすように炒める。
- ②にコリアンダー、ターメリック、チリペッパー、食塩の順に加え、都度しっかりと混ぜ合わせて炒める。
- ③にトマトを加え、再び強めの中火で水分を飛ばすようにしっかりと炒める。
- ④に手羽先を加え、軽く焦げ目がつく程度に焼く。
- ⑤に昆布だしとにんじんを加え、沸騰したら蓋をして弱火で40分煮込む。
- インカのめざめ、ピーマン、しめじは素揚げにする(じゃがいもは電子レンジで500W2分程度加熱しておくとお火が通りやすい)。
- ⑥の蓋を開け、にんじんがすっと串が通る程度に柔らかくなっていたら火を止める。お皿に⑦と一緒に盛り付けて完成。

### ● アピールポイント

玉ねぎは多めの油と強めの中火でしっかりと炒めます。途中50cc程度の水(分量外)を加えながら炒め煮るようにします。

④の行程までは都度しっかりと水分を飛ばして旨味を濃縮させることがポイント。手間暇かけたちょっと贅沢な味に仕上がります。

コリアンダー(香り)、ターメリック(色と臭み消し)、チリペッパー(辛さ)の3つで食塩は最小限に抑えます。

※辛さが苦手な方はチリペッパーの量を少なめにしてください。

あえて脂身の多い手羽先を使用してたんぱく質は控えめに、骨ごと煮込んで動物系のだしをスープに移します。さらに、昆布だしを使用することでグルタミン酸と動物系のイノシン酸との旨味の相乗効果が期待できます。

野菜は素揚げにすることでエネルギーアップ、北海道産野菜の旬のおいしさそのまま閉じ込めます。

(かぜのかおりピーマン：[https://www.kamikawa.pref.hokkaido.lg.jp/ss/srk/kamitabe/139\\_farmkanda.html](https://www.kamikawa.pref.hokkaido.lg.jp/ss/srk/kamitabe/139_farmkanda.html))