

健康は

食
にあり

今月のテーマ

お弁当のおかずについて 違う調味料として『塩こうじ』 はいかがですか。



にっしんテレビ
でも放送中！



名古屋学芸大学
管理栄養学部管理栄養学科
塚原丘美教授

先月は“3・1・2弁当箱法”を紹介しましたので、今年度の後半は「お弁当のおかず」をテーマにします。お弁当は、忙しい中で作らないといけないので、簡単な料理で、水分が出なくて、衛生的にも安全で、でもおいしくて…と考えると、結構ワンパターンになり、いつも同じお弁当のおかずになってしまいます。そんな時は、インパクトのあるいつもと違う調味料を試してみるのはいかがでしょうか。いつもと同じ調理作業なのに、いつもと違う新しいメニューができます。

今回は“塩こうじ”を紹介します。塩こうじは、こうじに水と塩を混ぜて、1週間ほど発酵させて作ります。市販のこうじから簡単に作るこ

ができます。こうじが発酵したほのかな甘みがある塩味調味料という感じで料理に使うと、何にでも使えます。5年くらい前にブームになり、調味料として広く使われるようになりました。今では、チューブタイプの製品もスーパーで売られるようになり、簡単に料理に使えるようになりました。塩こうじを使うと、発酵食品特有の香りを足すことができ、味に深みが増します。発酵食品の調味料は他にも、しょうゆ、みそ、みりん、酢などがあり、どれも日本独特のものなので、これらで味つけした料理は和食献立になります。つまり、ごはんに合うおかずになり、お弁当のおかずにはピッタリです。



肉巻きかぼちゃ

作り方

- 1 かぼちゃを5ミリ程度の薄切りにし、レンジで加熱する。(竹串がすっと通る程度)
- 2 肉を開いて片面に塩こうじを塗る。
- 3 調味料を合わせておく。
- 4 塩こうじを塗った面の肉をかぼちゃに巻きつけて、片栗粉をふるう。
- 5 油を敷いたフライパンで焼き色がつくまで焼いたら、ふたをして弱火で2~3分加熱をする。
- 6 調味料を入れさっと混ぜ合わせる。
- 7 余熱がとれたら、半分に切って完成☆

牛肉でも、どんな野菜を巻いてもおいしいので、いろんな材料を試してみてください。

材料(3人分)

豚ロース	6枚
塩こうじ	6g
かぼちゃ	120g
片栗粉	12g
サラダ油	3g
酒	6g
みりん	6g
しょうゆ	12g
砂糖	6g

栄養量 (3人分/1人分)

エネルギー	635/212kcal
たんぱく質	32.4/10.8g
炭水化物	32.2/10.7g
脂質	47.3/15.8g
塩分	2.4/0.8g

ポイント
●塩こうじでお肉を柔らかくし、かぼちゃの旨味を引き出します。



お弁当全体の栄養量

エネルギー	666kcal
たんぱく質	23.5g
炭水化物	92.6g
脂質	23.7g
塩分	1.7g



※掲載していないメニュー「アロココリーのごまおえ」とごはんを含めた栄養量です。



名古屋学芸大学 管理栄養学部管理栄養学科3年
板倉楓さん(左)、山本美沙さん(右)

しめじとトマトの バジルチーズ焼き

作り方

- 1 しめじは石づきを除去、ほくしておく。
- 2 ミニトマトを1/4に切る。
- 3 しめじをオリーブオイルを敷いたフライパンで炒め、しんなりしてきたらミニトマト、ちりめんじゃこ、バジルペースト、黒こしょうを加えてさっと炒める。
- 4 3をアルミカップに入れ、チーズをのせたらトースターで加熱する。
- 5 チーズが溶けたら完成☆

トマトだけでもおいしいですが、バジルを入れると本格的な味に!

材料(3人分)

しめじ	90g
オリーブオイル	3g
ミニトマト	6個
ちりめんじゃこ	8g
バジルペースト	10g
黒こしょう	少々
とろけるチーズ	30g

栄養量 (3人分/1人分)

エネルギー	247/82kcal
たんぱく質	14.6/4.9g
炭水化物	19.0/6.3g
脂質	7.6/2.5g
塩分	1.5/0.5g



ポイント
●えのきやまいたけなど好みのきのこを入れてもおいしく食べられます。
●ミニトマトの赤色で色鮮やかに仕上がります。

