



## 今月のテーマ 外食をおうちで 健康アレンジ(その3) —お寿司—



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

今月のテーマはお寿司を取り上げてみます。私が子どもの頃、お寿司といえばとても高級なものでしたので、「家族で一緒にお昼を食べに行こう」としてお寿司を食べに連れて行ってもらうことはありませんでした。しかし、回転寿司チェーン店が増え、今では家族みんなで食べに行けるお店になりました。回転寿司は海外にも多くのお店があり、外国人にも大人気です。最近はお寿司だけでなく、から揚げなどの1品料理やデザートまでお寿司と一緒に流れてきます。また、ゲーム感覚で注文したり、目の前でマグロが解体されたり、楽しいイベントもたくさんあります。高く積み上げられたお皿を見て、少し食べすぎたな?と思いつつ、もう1皿だけ…とお腹いっぱいになるまで食べてしまいますが、にぎり1人前(8~10貫)がちょうど適量です。にぎり1人前の寿司飯の量は、1貫が約20gとして全て合わせると約200gとなり、コンビニのおにぎり2個分です。1貫のネタは約10gですので、全て合わせると約100gとなり、お刺身鉢1人前の量とほぼ同じです。これだけでは野菜がありません

ので、にぎり1人前に野菜の小鉢をつけると、量も栄養バランスも良い食事になります。

お寿司という言葉はにぎやかで楽しいイメージを膨らませます。お店に行くのも良いですが、ご家族一緒にお寿司を作ってみてはどうでしょうか。ラップで包んで作る手まり寿司なら、お子さまも簡単に作ることができます。回転寿司にご家族で行かれると、まずまずのお支払いになります。これを思えば、ご家庭でのお寿司パーティーに豪華な素材を使用することも可能だと思います。そこで、どうぞご家庭でお寿司を作るなら、健康アレンジしてみませんか? 寿司飯には酢と塩と砂糖を入れますが、この量が意外と多く、にぎり1人前(寿司飯200g)に使われる食塩は約2gにもなります。そこで、この食塩を少なくして、代わりにショウガ、ミョウガ、大葉、ゴマなどを混ぜ込んで味(風味)をつけると半分以下の食塩量に減らしてもおいしく食べられます。このレシピ以外のいろんな素材を使って楽しい手まり寿司パーティーはいかがでしょうか?

### 華手まり



名古屋学芸大学  
管理栄養学部助手  
内田かおりさん



#### 作り方

- ① 米は洗って、30分程度吸水後、水気を切り分量の水と昆布を加えて炊飯器で炊く。
- ② 酢、砂糖、食塩は混ぜ合わせておく(合わせ酢)。
- ③ ショウガ、ミョウガ、大葉はみじん切りにする。
- ④ ポウルに炊き上がった米を入れ、合わせ酢を加えて切り混ぜる。合わせ酢がなじんだらうちであおぎながらさらに混ぜる。
- ⑤ ④に☆の食材を混ぜる。
- ⑥ ⑤を7等分(1口大の大きさ)にして、丸く形を整える。
- ⑦ ラップの上にお好みの具材、寿司飯の順に乗せ、もう一度ラップで包んで形を整える。
- ⑧ お好みでしょうゆを添えて出来上がり。

#### ポイント

- 昆布と一緒に加えてごはんを炊くことで昆布のうま味がプラスされます。
- 寿司飯に香味野菜などを加えると塩分控えめでもおいしく感じられます。
- お好みの具材を乗せてかわいい手まり寿司作りを楽しんでみてください。



#### 材料(1人分) 7個

<b>【寿司飯】</b>		<b>【たまご手まり】</b>	
米	85g	卵	20g
水	85g	油	1g
昆布	3g	キュウリ(輪切り)	3g
<b>合わせ酢</b>		塩	0.1g
酢	15g	ねり梅	0.5g
砂糖	3g	<b>【えび手まり】</b>	
食塩	0.5g	エビ	10g
☆白ごま	3g	マヨネーズ	1g
☆ショウガ	4g	キュウリ(薄切り)	5g
☆ミョウガ	4g	<b>【海鮮ちらし軍艦】</b>	
☆大葉	2g	マグロ(ぶつ切り)	5g
<b>【サーモン手まり】</b>		イカ(ぶつ切り)	5g
サーモン	15g	キュウリ(角切り)	5g
オクラ(刻み)	5g	卵	3g
<b>【まぐろ-いか手まり】</b>		焼きのり	1g
マグロ	20g	濃口しょうゆ	1g
イカ	20g	<b>【サーモンチーズ手まり】</b>	
プロセスチーズ	1g	サーモン	10g
<b>【ほたて手まり】</b>		プロセスチーズ	3g
ホタテ	10g	濃口しょうゆ	4g
オクラ	1g		
卵	3g		

#### 栄養量 (1人分)

エネルギー	540kcal	炭水化物	73.3g
たんぱく質	29.2g	食塩相当量	1.8g
脂質	12.2g		