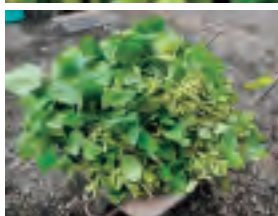


特集  
1

サッポロミドリのお届けです！

サッポロミドリが届くまで

▼ふっくらと実ったサッポロミドリは生産者が手作業で収穫します。



▼農協で箱詰めされ、経済センターの職員によって大切に出荷先へ届けられます。



▲「サッポロミドリのお届けです！ よろしくお願ひします」



▲シンプルに塩茹でしたサッポロミドリ。ジンギスカンとも相性抜群！

「サッポロミドリ」という枝豆をご存知ですか？  
札幌黄（玉葱）や札幌大球（キャベツ）などと並び、札幌伝統野菜の一つです。  
サッポロミドリは雪印種苗（株）が育成し、昭和四十九年に種苗名称登録されました。それまでは、生育期間が早く早い時期に収穫できる早生の枝豆には毛茸<sup>けいじょう</sup>が白い品種はありませんでした。しかし市場では白毛品種の評価が高かったことから、早生、白毛で品質の良いサッポロミドリが作られました。

今年、夏から秋にかけて札幌市内で収穫されたサッポロミドリが、サッポロビール園とその系列の居酒屋さんに出荷されました。ビールとジンギスカンのお供として、多くの市民や観光客に味わっていただきました。

粒が大きくびっしりとなる見栄えの良さが最大の特徴ですが、茎の下のほうから実を付けるため、機械での収穫が難しく札幌での生産量はそう多くはありません。



# 特集 2

牛乳でおいしく減塩

# 乳 NEW 和 WASHOKU 食

健康寿命100歳を目指して

薄味で減塩した食事にさよなら

## 和食と牛乳でおいしい食事

皆さんは「減塩」というと「薄味で我慢すること」だと思っていないでしょうか？

私も長い間、それしかないのではと諦めていました。

その私が、牛乳を和食に使用すれば料理の味が濃くなり、食塩を減らしてもまったく薄味にならないことに気付いたのは、数年前のことです。

あらゆる和食に牛乳を取り入れ、試行錯誤を重ねてきました。どの料理にどのくらいの牛乳を加え、どのくらいの食塩を減らせば一番おいしいのか。

料理家・

フードビジネスコーディネーター

小山 浩子

和食になじませるためには、牛乳臭さが残らないことが必須条件。どう調理すれば、常にその必須条件を達成できるか、などなど。

牛乳を使ったオリジナルメニューの開発と啓発に取り組んできた経験から生まれたのが著書『目からウロコのおいしい減塩「乳和食」』でも紹介している、牛乳をだし代わり、水代わりに使う「5つのミルクマジック」です。

牛乳で和食に魔法をかける

おいしい秘訣を大公開

マジック1では、和食のだし代わりに牛乳を使います。例えば茶わん蒸しは乳和食では卵

## さばのミルクみそ煮

材料 (4人分)

サバ	4切れ	
A	みそ	大さじ2
	酒	大さじ4
	砂糖	大さじ2
	赤トウガラシ(半分にして種を除く)	2本
牛乳	200ml	

作り方

- (1) 鍋にAとサバを入れ、牛乳を注ぐ。
- (2) 火にかけてふつふつとしてきたら、落しふたをして中火よりやや弱火で約10分煮て、そのまま冷ます。



エネルギー229kcal カルシウム71mg 塩分1.4g ※1人分

と牛乳を合わせて作ります。こうすると加える調味料は塩としょうゆがほんのわずかで大丈夫です。それでも薄味にならず、牛乳のコクとうま味でとてもおいしく食べられるのです。

マジック2は水代わりです。和食では素材を水で煮たりすることが多いですが、和食の定番「さばのみそ煮」も牛乳で煮れば、みそは通常の半分で済みます。

マジック3は乾物を戻す際に使う水を牛乳に代える方法です。高野豆腐や切り干し大根、干しいたけ、ひじきをさっと洗って牛乳で戻し煮してみてください。後で加える調味料は驚くほど少なくて済みます。味付けに不安な場合は、麵つゆ（三倍濃縮）を少量加えてみてください。

マジック4は粉と牛乳を合わせます。天ぷらを作る際、卵、水、粉で衣を作りますが、ここに牛乳を使います。卵は使いません。衣に驚くほどコクが出て、素材への下味も天つゆも天塩も不要です。塩分はほぼゼロでおいしくいただけるのです。

最後のマジック5では牛乳はそのままではなく、加熱（八十〜九十度）し、お酢を加えて分離させて使います。分離させた水分（ホエイ）でご飯を炊いたり、漬物を作ったり、おでんを煮ることもできます。ホエイを取って残った

チーズは卵に混ぜたり、サラダに掛けたりして活用してください。

これらの方法で調理した乳和食は、牛乳が苦手な方でもおいしく食べられると喜んでいただいております。和食に牛乳を入れるなんて！きつとそう思われる方もいらつしやると思いますが、まずは今回紹介したレシピを作ってみてください。そして、日本一簡単で日本一おいしい！乳和食レシピで皆さんの健康維持のお役に立てることを願っております。

### 小山 浩子 こやま ひろこ



大手食品メーカー勤務を経て2003年フリーに。料理教室の講師やコーディネーター、メニュー開発、栄養コラム執筆、健康番組出演など幅広く活動。料理家としてのキャリアは20年以上。これまで指導した生徒は5万人以上に。『目からウロコのおいしい減塩「乳和食」』で2014年グルメ世界料理本大賞イノベティブ部門世界第2位を受賞。

<http://koyama165.com>

(著書)

『目からウロコのおいしい減塩「乳和食」』  
社会保険出版社刊 定価：1,100円



## ミルク卵の花

エネルギー174kcal カルシウム171mg 塩分1.0g ※1人分

### 材料 (4人分)

干しいたけ……………	6個	ニンジン(千切り)…	1/3本
牛乳……………	400ml	ネギ(小口切り)…	1/3本
顆粒だし……………	小さじ2	油揚げ(千切り)…	1枚
サラダ油……………	小さじ2	おから……………	200g
ショウガ(千切り)…	1片	塩……………	少量

### 作り方

- (1) 鍋に牛乳、顆粒だし、干しいたけを入れる。落としぶたをして、中火よりやや弱火で5分ほど煮る。しいたけが軟らかくになったら、取り出して軸を除き、千切りにしておく(後で使うので煮汁は取っておく)。
- (2) 鍋にサラダ油を熱し、ショウガを炒め、香りが出たらニンジン、ネギ、油揚げを炒める。おからを加えて、ぱらっとするまでさらに炒め、(1)のしいたけと煮汁を加え、へらで混ぜながら味を含ませるように煮て、塩で味を調える。

