

地元発

プロが教える
ちょっとしたヒントで
健康な食卓へ

適塩・簡単プロレシピブック

小田原食品衛生協会とは

公益社団法人神奈川県食品衛生協会の支部として
小田原市・箱根町・真鶴町・湯河原町で
食品関係を営む事業者が保健福祉事務所と協力しながら
消費者に安全で安心のできる食品の提供を目指して
自主的衛生管理に努め
食品衛生思想の普及を目的とした団体です。
食からの健康を目指して
減塩・適塩のイベント開催や
レシピブックの作成を行っています。



制作/小田原食品衛生協会

小田原食協 検索

<http://www.odawarashokkyou.jp/business>

後援/神奈川県小田原保健福祉事務所・小田原医師会・小田原市商店街連合会

協力/小田原ダイナシティ・小田原どん提供店連絡会・

NPO法人 小田原ブランド元気プロジェクト

*この事業は小田原市からの委託事業です

料理写真: だるま料理店提供



制作/小田原食品衛生協会

● ごあいさつ ●



小田原市長
加藤 憲一

本市では、「いのちを大切に作る小田原」をまちづくりの目標の第一に掲げており、平成29年3月には、『生涯にわたって健康でいきいきと暮らすために、海や大地の恵みを感じながら一人ひとりが「しっかり食べる力」をつける』ことを基本理念とする、第2期小田原市食育推進計画を策定いたしました。

「食」は、私たちの毎日の生活に欠かさない「いのちの源」です。近年、社会や暮らしの変化から「食」に対する意識が希薄化し、健全な食生活が失われつつあると懸念しています。そのような中で、食育推進計画を積極的に進めていくことは大変重要であり、また、本市の健康課題である脳血管疾患の予防のためにも、あらゆる団体や事業者の皆様と連携し、一人ひとりの「食」への意識を啓発していく必要があります。

今年度は、地元の食の専門家が考案された野菜を多く使ったメニュー、適塩でおいしく食べられるメニューのレシピ集を作成しました。「適塩・簡単プロレシピブック」集をぜひ市民の皆様の手にとりいただき、健康づくりの一助となることを願っております。

● 発刊によせて ●



小田原食品衛生協会
会長 花田 亮

減塩応援生活第二弾「適塩・簡単プロレシピブック」は、小田原食品衛生協会の会員及び地域の飲食店のみなさんの応募作品を掲載しています。応募者のみなさんは商売への懸念、料理へのこだわり等があるにも拘らず、事業の趣旨を良くご理解、ご賛同され作品を提供されました。その考動は地域社会への貢献を積極的に果たそうという意思の表れでもあり、心から敬意を表するとともに御礼を申し上げます。この事業で後援ご協力いただいた各種団体、企業、行政の皆様のご支援に感謝いたします。このレシピ集が地域の皆様の健康づくりの一助になれば幸いです。

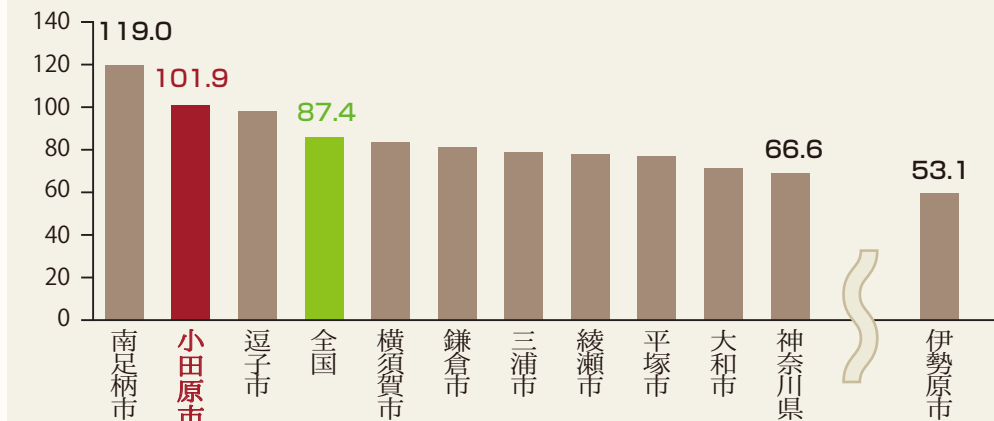
小田原食品衛生協会はこれからも食の安全・安心確保の事業はもとより、地域の皆様の健康づくりにお役に立つ事業に取り組んで参ります。

みなさまの更なるご理解とご協力をお願い申し上げます。

知っていますか？

小田原の脳血管疾患のこと (人口10万対)

全国、県よりも高い死亡率！



(平成28年)

脳卒中予防 十か条

- 一 手始めに **高血圧** から 治しましょう
- 二 **糖尿病** 放っておいたら 悔い残る
- 三 **不整脈** 見付き次第 すぐ受診
- 四 予防には **タバコ** を止める 意志を持って
- 五 **アルコール** 控えめは薬 過ぎれば毒
- 六 高すぎる **コレステロール** も 見逃すな
- 七 お食事の **塩分・脂肪** 控えめに
- 八 体力に 合った**運動** 続けよう
- 九 万病の 引き金になる **太り過ぎ**
- 十 **脳卒中** 起きたらすぐに 病院へ

◎ 野菜の蟹肉と湯葉のあんかけ



材料(2~3人分)

ほうれん草……………200g 上湯スープ……………100cc
 (ブロッコリー、豆苗、青梗菜などでも可) (鶏ガラ中華だしなどでも可)
 塩……………1g 塩……………1g
 湯葉……………50g 卵白……………20g
 蟹身……………30g 水溶き片栗粉……………40cc
 油……………小さじ1

作り方

- 湯を沸かし、塩1gと油を入れてほうれん草を1分程度茹でます。
- お湯を切って、引き上げておきます。
- 上湯スープを鍋で沸騰させ、湯葉と蟹身、塩1gを加えます。
- 火が通ったら卵白を流し入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- 2cm幅に切ったほうれん草を皿に盛り、あんをかけます。

適塩ポイント

上湯スープに旨味があるので、塩は少量で大丈夫です。

Natural Chinese KONOMA 樹麻
 小田原市城内 8-10 / 0465-24-3990
 水曜定休 (祝日の場合は営業)
 11:00~14:00(L.O.) / 17:00~20:30(L.O.)

◎ 鶏と豆腐のつくね



材料(5人分)

鶏ひき肉……………500g 【薬味】
 長ねぎ……………1/2本 大葉……………5枚
 とうふ(もめん)……………1丁 卵黄……………1個
 しょうが……………20g 【たれ】
 パン粉……………30g しょうゆ……………30cc
 卵……………1個 みりん……………70cc
 みそ……………20g 酒……………20cc
 砂糖……………60g

作り方

- とうふはレンジに1分間かけて水切りします。
- 長ねぎはみじん切りにし、しょうがはすりおろします。
- 薬味以外の材料を全て混ぜ合わせ
- 15等分にして形を整え、フライパンでこんがり焼きます。
- 焼き上がったたれの材料を入れて少し煮詰めます。
- 器に盛り、たれをかけて卵黄をつけてお召し上がりください。

適塩ポイント

とうふを入れることでやわらかくし、焼き上げながらたれを煮詰めることで、塩分控えめに作れます。

じんりき厨房
 小田原市栄町 1-3-12-6F / 0465-22-2979
 無休
 17:00~25:00(L.O.)(金土祝前日~26:00)

◎ 白菜とベーコンの煮込みスープ



材料(2人分)

白菜……………1/4個 オリーブオイル……………適量
 ベーコンブロック……………200g ローリエ……………1枚
 にんにく……………1片 パルメザンチーズ……………適量
 ブイヨン……………適量 粗挽き黒コショウ……………適量

作り方

- 白菜は縦半分、ベーコンは大きめの一口大に切ります。にんにくは潰します。
- 深めの鍋にオリーブオイルを入れ、にんにくを弱火で色がつくまで炒めて取り出しておきます。
- ベーコンの脂を出すように、中火でじっくりソテーして取り出します。
- その後の鍋に白菜を入れベーコンをのせてブイヨンをはたひたに注ぎます。
- ローリエも加えて強火で沸騰させます。
- 沸騰してアクを取ったら、蓋をして弱火で白菜がやわらかくなるまで煮込みます。
- スープをお皿に盛って、オリーブオイル、パルメザンチーズ、粗挽き黒コショウを振りかけて完成です。

適塩ポイント

後から加えるパルメザンチーズで塩味も補え、白菜とベーコンの旨味で薄味でも美味しく出来上がります。

澤亭
 小田原市城山 1-8-33 / 0465-34-2828
 水曜定休
 11:30~15:00(L.O.13:30)
 17:30~22:00(L.O.20:00)

◎ かさごの唐揚げ 磯香る野菜あんかけ



材料(4人分)

かさご……………4尾 しめじ……………1/2パック
 (他の白身魚でも代用可) 水……………300ml
 乾燥あおさのり……………大さじ2 白だし……………50ml
 長ねぎ……………1/4本 しょうが絞り汁……………少々
 にんじん……………1/4本 水溶き片栗粉……………適量
 白菜……………1/8個

作り方

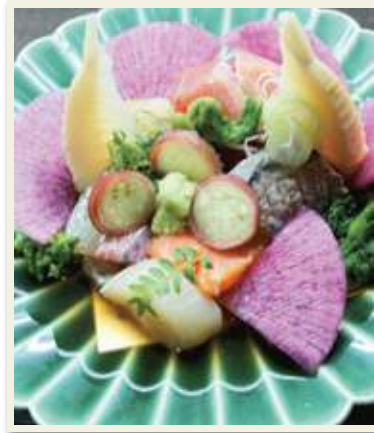
- かさごはウロコ、エラ、内臓を取って洗い、背の方から左右とも切り開きます。
- 余分な水分を拭き取り、片栗粉(分量外)をまぶして唐揚げにします。
- あおさのりは水に5分浸けて戻し、水を切ります。
- にんじんは千切り、その他の野菜は食べやすい大きさに切ります。
- 水と白だしを火にかけて沸騰したら野菜を加えます。
- 野菜に火が通ったら、最後にあおさのりとしょうが汁を入れて、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- 器に盛ったかさごに野菜あんをかけて完成です。(お好みで紅葉おろしを添えるとアクセントとなります)

適塩ポイント

あんかけのしょうゆを減らし、代わりにあおさのりで磯の風味を補いました。

地魚ごはん 海の幸 浜ゆう
 小田原市江之浦 408
 0465-29-0141
 水曜定休
 11:00~20:00(L.O.)

◎ かつお香る づけのお刺身



■材料(1人分)

まぐろ……………3切 玉ねぎスライス……………少々
 かんぱち……………3切 刻みみょうが……………少々
 あじ……………3切 刻み大葉……………2枚
 冷しそばつゆ……………大さじ4 本わさび……………少々

■作り方

- 1 魚はお造りにします。
- 2 そばつゆと薬味、本わさびを混ぜ合わせます。
- 3 お造りを5分間漬け込みます。

適塩ポイント

しょうゆを使用するよりやわらかい味となり
 時間もかからずすぐに作れます。

◎ きのこ野菜の 煮物でもう一品



■材料(1人分)

あごだし……………小1パック 片栗粉……………少々
 お好きな野菜……………100g 酒……………小さじ1
 (かぶ、里芋、かぼちゃ、大根等)
 お好きなきのこ類……………100g
 (えのき、しめじ、あわび茸
 しいたけ、しいたけ、なめこ等)

■作り方

- 1 お好きな野菜の皮をむき面取りをして、一度下茹でします。
- 2 市販のあごだしパックを入れた水に酒を加え、野菜ときこの類を入れて弱火で煮込みます。
- 3 最後に片栗粉でとろみをつけて出来上がりです。

適塩ポイント

きのこ類はダイエットに最適で
 血糖値を下げる効果もあります
 たっぶり召し上がってください

◎ 磯香る シャキシャキキャベツ



■材料(1人分)

刻みめかぶ……………1パック
 刻みキャベツ……………50g
 ストレートタイプそばつゆ……………大さじ1

■作り方

- 1 材料全てを混ぜ合わせます。

適塩ポイント

キャベツを加えることで野菜が
 多く摂れ、シャキシャキ感が楽しめます。
 ドレッシングを使うよりも塩分控えめと
 なります。

海鮮三味ばあくえりあやまもと

小田原市根府川1161

0465-29-0444 / 無休 / 11:00~21:30 (L.O.)

◎ 麦とろご飯



■材料(1人分)

自然薯・山芋……………(合わせて)85g 白米……………130g
 白味噌……………28g 麦……………20g
 かつお節だし汁……………200cc 万能ねぎ……………2本

■作り方

- 1 白米と麦を合わせて炊きます。
- 2 沸騰させたかつお節だし汁に白味噌を溶いて冷ましておきます。
- 3 自然薯・山芋をすり鉢ですりおろし、味噌汁を少しずつ加えながらすりこ木でとろろ汁を作ります。
- 4 麦ごはんを盛り、とろろ汁をかけて刻んだ万能ねぎを散らします。

適塩ポイント

かつお節の香りと白味噌の風味で塩分控えめでも美味しくいただけます。

◎ 蕎麦すいとん



■材料(1人分)

茹でたそば……………50g 大根……………200g
 めんつゆ(かけそば用)……………300cc にんじん……………150g
 そば粉……………120g 長ねぎ……………1/5本
 小麦粉……………80g ほうれん草……………2~3本
 卵黄……………1個 かつお節だし汁……………50cc
 鶏肉……………100g ゆず……………少々

■作り方

- 1 ボウルでそば粉と小麦粉をよく混ぜ合わせ、卵黄を加え、だし汁を少しずつ入れて硬めに練り上げます。
- 2 大根、にんじんは5mm角5cm長さの拍子木切りにして茹でます。(ゆで汁は取っておきます)
- 3 ごぼうはささがきにして茹でます。
- 4 長ねぎは3cm長さ、縦半分切ってほぐします。
- 5 ほうれん草は茹でて3cm長さに揃えて絞っておきます。
- 6 めんつゆを沸騰させて一口大に切った鶏肉を加えます。
- 7 練ったそば粉をお玉やスプーンで鍋に落とし入れ、そばがきにします。
- 8 弱火にして大根、にんじん、ごぼうを加え、火が通ったら長ねぎを入れて一煮たちさせます。
- 9 丼にゆでたそばを入れ、めんつゆで煮た具をのせてつゆをはり、野菜の煮汁を加えて味を調えます。
- 10 ほうれん草とゆずを1片のせて完成です。

適塩ポイント

健康に良いそば粉をたっぷりの野菜と一緒に楽しめます。

箱根 はつ花

足柄下郡箱根町湯本635

0460-85-5555 / 水曜定休(祝日の場合は前日か翌日) / 10:00~19:00

◎ 旬のイカとキノコの GBS (ガーリックバターしょうゆ)



材料(2人分)

旬のイカ……………200g ブラックペッパー……………多めに
(夏はアオリイカ、冬は真イカ等) にんにく……………1片
旬のキノコ類……………200g 水菜……………1/2束
無塩バター……………3g 白ねぎ……………適量
濃口しょうゆ……………大さじ1 サラダ油……………適量

作り方

- 1 イカとキノコは食べやすい大きさに切り分け、にんにくはスライス、水菜は5cm長さにカット、白ねぎは白髪ねぎにします。
- 2 フライパンにサラダ油、きのご類とにんにくを入れて火にかけ、動かさずに焦げ目をつけます。
- 3 イカを加えて白くなるまで火を通します。
- 4 しょうゆとバターを加えて火を止め、すぐに混ぜ合わせます。
- 5 器に水菜を敷いてその上に盛りつけ、白髪ねぎとブラックペッパーをたっぷりのせます。

適塩ポイント

薄めの塩味を引き立たせるために、ブラックペッパーを多めに使ってスパイシーに仕上げます。

彩酒亭 洞

小田原市栄町 2-5-5 / 0465-24-4383
日曜定休
11:00~14:00、17:00~23:00

◎ 茸の和風スパゲティー



材料(1人分)

オリーブオイル……………大さじ3 白ワイン……………30cc
ニンニク……………1片 昆布茶……………3g
赤唐辛子……………1/2本 しょうゆ……………5cc
シメジ・エリンギ・舞茸・マッシュルーム……………各20g パスタ……………180g
大葉……………3枚 黒コショウ……………適量

作り方

- 1 フライパンにオリーブオイルとスライスしたニンニクを入れて弱火にかけ、香りが立ったら赤唐辛子を加えて炒めます。
- 2 細かくカットしたキノコ類を加え、しんなりして来たら白ワインを注ぎ入れます。
- 3 茹で上げたパスタを加えて、味付けに昆布茶としょうゆで味を整えます。
- 4 仕上げにオリーブオイルを加えて乳化させ、細かく刻んだ大葉・黒コショウを入れて完成です。

適塩ポイント

ニンニクの香りと唐辛子の辛さをアクセントとし、大葉の香りとコショウの風味で塩分を加えずに減塩パスタに仕上げます。

◎ 浅利のチャウダー

◎ お出汁をきかせたあんかけ茶わんむし



材料(5人分)

出汁……………340cc かにかま(かまぼこなら5切)……………5本
薄口しょうゆ……………大さじ1 鶏こま肉……………5切
酒……………大さじ1 【あん用】
卵……………2個 出汁……………150cc
【具】 薄口しょうゆ……………15cc
ぎんなん……………5個 みりん……………15cc
しいたけ……………5個 水溶き片栗粉……………適量

作り方

- 1 しいたけはスライスし、かにかまは食べやすくほぐします。
- 2 卵に出汁、薄口しょうゆ、酒を加えて混ぜ、濾します。
- 3 カップに具を入れ、卵液を8分目まで注ぎます。
- 4 蒸し器で12分間蒸します。
- 5 あん用の出汁、しょうゆ、みりんを沸騰させ、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- 6 茶わんむしにあんをたっぷりかけて完成です。

適塩ポイント

出汁を多めに使うことで旨味を出し、塩分少なめに仕上げました。

じんりきダイニング WABITO

小田原市栄町 1-3-12-5F / 0465-43-6907
月曜定休
17:00~24:30
(金土祝前日~25:00)

材料(4人分)

あさり(殻付き)……………300g 生クリーム……………100cc
玉ねぎ……………1/2個 バター……………20g
にんじん……………1/2本 ローリエ……………1/2枚
ジャガイモ……………1個 黒コショウ……………少々
トマト……………1/2個 パセリ……………少々
白ワイン……………100cc 粉チーズ……………少々
牛乳……………300cc

作り方

- 1 あさを鍋に入れ熱くなったら白ワインを注いで、口が開いたら浅利の出汁がでるまでしばらく煮ます。
- 2 野菜は1cmの角切りにしてバターでソテーし、あさりの出汁とローリエを入れて煮込みます。
- 3 生クリーム、牛乳を加えてスープにします。
- 4 仕上げにパセリのみじん切り、黒コショウ、粉チーズをふりかけます。

適塩ポイント

あさりの塩分でスープの塩を補い、黒コショウと粉チーズで減塩された分の味覚を補います。

湯本富士屋ホテル

足柄下郡箱根町湯本256-1
0460-85-6111 / 無休

◎ 旬の魚のレモン風味鍋



■材料(1人分)

旬の魚……80g(真鯛、ぶりなどお好みで)
旬の野菜……適量(白菜、きのこ類など)
江之浦産レモン……1個

【鍋のだし】

水……1500cc
かつおぶし、昆布……適量(市販の顆粒だしでも可)
塩……少々
酒……少々
みりん……200cc
しょうゆ……少々

■作り方

- 旬の魚を削ぎ切りにして、軽く塩コショウしておきます。
- かつおぶしと昆布でだしを取り、調味料を加えて沸騰させます。
- 食べやすく切った野菜と魚を煮ます。
- 輪切りにしたレモン1/2個を加えます。
- 魚に火が通ったらレモンは取り出します。
- 残りのレモン1/2個を絞り、お好みでしょうゆを少し加えてタレにします。
- ×は雑炊やうどんで!

適塩ポイント

あらかじめ魚に塩コショウで薄く味付けしておきます。
季節の柑橘(江之浦産)、レモン、ダイダイ、スダチ、ユズなどの果汁としょうゆを混ぜて、即席自家製ポン酢で!

◎ 白身魚のムニエル 江之浦風



■材料(3人分)

白身魚…3切(タラ、カレイなどお好みで) パセリ……10g
バター……25g レモン果汁(江之浦産)……18cc
ケッパー……10g しょうゆ……少々
小麦粉……適量

■作り方

- 白身魚に塩(自然塩)コショウ(分量外)で下味をつけて小麦粉をまぶします。
- オープン用天板にオープンシートを敷き、魚を並べて溶かしたバターをかけます。
- 230℃で余熱をかけたオープンで10分間、アルミホイルを被せて焼き上げます。
- ボウルでレモン果汁、みじん切にしたケッパーとパセリを合わせます。
- 魚を盛りつけ、レモンしょうゆソースをかけます。

適塩ポイント

レモンの香りと酸味で薄味でも満足できます。

お肉と海鮮料理 れんが屋

小田原市江之浦404

0465-29-0831/水曜定休/10:30~21:00(お食事は11:00より)

◎ カキの焼き浸し



■材料(2人分)

カキ……10個 みりん……小さじ2
小麦粉……12g 分葱……10g
サラダ油……大さじ1 赤唐辛子……少々
だし……300cc 黒コショウ……少々
減塩しょうゆ……小さじ2

■作り方

- カキをボウルに入れて大根おろしで洗い、汚れを取った後で洗い流し、水気を拭きます。
- 黒コショウをふり、小麦粉をまぶしてサラダ油で両面がきつね色になるまで焼きます。(約2分間)
- 分葱と赤唐辛子は小口切りにします。
- 鍋にだし、しょうゆ、みりん、赤唐辛子を入れて温めます。
- 器にカキを盛り、だしをかけて分葱を散らします。

適塩ポイント

減塩しょうゆを使い、カキに残った塩分と素材の味を活かして、薄味に仕上げます。

◎ 鶏けんちんのつけそば



■材料(2人分)

大根……100g だし……200g
にんじん……100g かえし……100cc
ごぼう……100g 【基本のかえし】
こんにゃく……100g 減塩しょうゆ……180cc
鶏もも肉……140g みりん……90cc
そば……適量 砂糖……300g
(乾麺を茹でても、市販のゆでそばでも可) 小葱……6本

■作り方

- かえしを仕込みます。みりん、砂糖を鍋で加熱し、砂糖が溶けたらしょうゆを加えて一煮立ちさせます。
- 大根、にんじん、ごぼう、こんにゃくは1cm程度の乱切りにし、鶏肉はそぎ切ります。
- 野菜は下茹で、こんにゃくはあく抜きをしておきます。
- だしにかえしを100cc合わせて火にかけて、野菜とこんにゃく、鶏肉を加えます。
- 鶏肉に火が通ったら、器に盛って2cmに切った小葱を散らします。
- そばをつけてお召し上がりください。

適塩ポイント

野菜の旨味、鶏のだしで減塩のつゆを美味しくします。
つけ汁とかけ汁の中間くらいの濃さになります。

久津間製粉株式会社

小田原市久野2358

0465-34-1157/日曜・祝日定休/8:00~17:00

◎ 酒盗たぬき丼



■材料(1人分)

ご飯……………120g 万能ねぎ……………10g
 かつお酒盗……………10g 白ごま……………3g
 天かす……………12g ごま油……………大さじ1

■作り方

- 1 万能ねぎは小口切りにします。
- 2 ご飯に全ての材料をムラなく混ぜ合わせます。

適塩ポイント

かつお酒盗の旨味とごまの香りで美味しく塩分を減らせます。
 おにぎりにしてもOK!

◎ ポキ (まぐろとアボカドの酒盗漬け丼)



■材料(1人分)

まぐろ刺身…60~70g(切り落としでも可) いりごま……………適量
 まぐろ酒盗……………17g 大葉……………1枚
 ごま油……………5g 玉ねぎ……………適量
 みりん……………5g 温泉卵……………1個
 アボカド……………1/4個 ご飯……………120g

■作り方

- 1 まぐろとアボカドは食べやすい大きさに切ります。
- 2 大葉は千切りに、玉ねぎはみじん切りにします。
- 3 酒盗、ごま油、みりんを混ぜ合わせて、まぐろと玉ねぎを冷蔵庫で10分くらい漬けます。
- 4 ご飯を丼に盛り、漬け込んだまぐろ、アボカドをのせます。
- 5 大葉とごまをふり、温泉卵をのせます。

適塩ポイント

まぐろ酒盗の旨味で塩分控えめにいただけます。お好みでわさびを添えても!

株式会社 しいの食品

小田原市成田939
 0465-36-5511

◎ 減塩ひもの



■材料

早瀬の塩分50%OFFひもの
 ……………お好きな枚数
 カボス・しょうが・酢醤油
 ……………適量

■作り方

- 1 ひものを焼きます。
- 2 そのまま食べてよし!
- 3 酸味を加えて食べてよし!

適塩ポイント

薄味でも旨味脂味たっぷりな上質の魚をひものにしてあります。
 美味しさは変わらず、酸味を加えるとさらに満足できる味わいに!

◎ 減塩あじで作る酢のもの



■材料(3人分)

早瀬の減塩あじ……………1枚
 塩・砂糖……………少々
 酢……………適量
 (塩と砂糖は控えめで酢多めに(1:7:10程度))
 きゅうり・ワカメ・みょうが・
 カイワレ・玉ねぎなど……………適量

■作り方

- 1 減塩あじを焼いてほぐします。
- 2 塩・砂糖・酢を合わせて甘酢を作ります
- 3 お好みの薬味を刻んで、あじと甘酢と和えます。

適塩ポイント

塩分の少なさは酢で補うと味覚の満足を得られます。
 元のあじが減塩なので簡単に塩分を減らせます。
 合わせる具材によっては、カルパッチョのような洋風レシピにもなります。

有限会社 早瀬幸八商店(早瀬のひもの)

小田原市浜町3-8-4
 0465-22-4035 / 無休 / 11:00~21:30(L.O.)

◎ ささ蒲鉾の海老チリソース炒め



材料(4人分)

ささ蒲鉾……………5枚 ★酒……………大さじ1
 小海老のむき身……………150g ★パプリカ粉……………小さじ1/2
 長ねぎ……………1本 ★砂糖……………小さじ1/2
 しょうが……………少々 ★ケチャップ……………大さじ3
 にんにく……………少々 ★ごま油……………大さじ1
 赤唐辛子……………2本 ★水……………2/3カップ
 水溶き片栗粉……………適量

作り方

- 1 ささ蒲鉾は一口大に斜め切り、小海老は水気を切り酒(分量外)大さじ1に15分程度からめておきます。
- 2 熱した中華鍋に大さじ2の油を入れ、みじん切りにしたにんにく・しょうがを入れて炒めます。
- 3 香りが出てきたら赤唐辛子とみじん切りの長ねぎを加え、さらに炒めます。
- 4 鍋に★印の調味料を加えて、煮立てきたところで水溶き片栗粉を回し入れて混ぜ合わせます。
- 5 とろみが付いたらささ蒲鉾と小海老を加え、強火で1~2分炒め煮にします。

適塩ポイント

ささ蒲鉾の塩分を利用して、味付け全体の塩分を減らしています。

◎ さつまあげ柳川風



材料(4人分)

さつまあげ……………4枚 はねぎ……………1本
 ごぼう……………1本 ★だし……………1/2カップ
 卵……………3個 ★酒……………大さじ1
 粉さんしょう……………少々 ★砂糖……………小さじ2~大さじ1

作り方

- 1 平鍋(またはフライパン)に★を入れ、ささがきにしたごぼう、短冊状にカットしたさつまあげを煮ます。
- 2 ごぼうに火が通ったら溶いた卵を流し入れてとじます。
- 3 器に盛り、小口切りのはねぎと粉さんしょうを薬味に添えます。

適塩ポイント

さつまあげの塩分を利用して、味付け全体の塩分を減らしています。

株式会社 丸う田代

小田原市浜町3-6-13

0465-22-9221 / 1月1日・2日 休 / 8:00~19:00(12/31のみ~17:00)

※新田 栄一 取締役 (だるま料理店)

◎ あかね御飯のこだわり丼(8人分)

あかね御飯の材料

A) お米仕込み
 もち米……………1合(590g)
 うるち米……………3合(1,740g)
 B) 炊き込み用だし汁
 かつおぶし……………50g
 (あとでレンジで乾かし、野菜と一緒に炒める)
 A { だし昆布……………1/2枚
 干し椎茸……………5枚
 鶏皮……………1枚

A) あとで細切りにして
 大葉と一緒に御飯に入れる

水……………3合(540cc)
 薄口しょうゆ……………50cc
 みりん……………30cc
 塩……………少々
 にんじん……………1本
 大葉……………10枚

だるま料理店

小田原市本町 2-1-30 / 0465-22-4128
 正月元旦、2日 休
 11:00~20:00(L.O.)

作り方

- 1 1時間前に米を混ぜて洗っておきます。
- 2 水、かつおぶし、昆布、干し椎茸、鶏皮でだしを取り、薄口しょうゆとみりんを加えて濾します。
- 3 にんじんは茹でて、だし汁と一緒にミキサーにかけます。
- 4 研いでおいたお米と③を合わせて炊き込みます。
- 5 炊き上がったら細い千切りにした大葉と昆布、椎茸、鶏皮を混ぜます。

丼の上の材料

あじ……………8切
 ホウボウ……………8切
 カマス……………8切
 ピーマン……………4個
 パプリカ……………4個
 玉ねぎ……………2個
 大和芋……………2/3本(200g)
 オクラ……………8本
 【生野菜】
 しょうが……………1片

キュウリ……………1/3本
 大葉……………2枚
 カイワレ……………10g
 ミニトマト……………8個
 オリーブオイル

【基本の西京味噌】

白味噌……………125g
 酒……………5g
 薄口しょうゆ……………3g
 砂糖……………5g

作り方

- 1 一口大に切ったピーマン、パプリカ、玉ねぎをかつおぶしと一緒にオリーブオイルで軽く炒めしょうゆ少々(分量外)で味付けします。
- 2 あじ、ホウボウ、カマスは西京味噌に一晚漬けて焼き上げます。
- 3 大和芋はすりおろして塩少々(分量外)で味付けします。
- 4 オクラは茹でて切っておきます。
- 5 生野菜は千切りにし、ミニトマトは1/6にカットして土佐酢大さじ1(分量外)で和えます。
- 6 丼にあかね御飯をよそい、①と②を盛りつけ、大和芋は魚の上にかけて、オクラ、生野菜を添えます。

※伊藤 勇作 シェフ (湘南シフォンケーキグリット)

◎ ほうれん草とサワークリームのシフォンケーキ(直径20センチ)



材料

卵黄……………5個(95g) 太白胡麻油……………60g
 グラニュー糖……………120g 卵白……………280g
 茹でたほうれん草の葉……………100g 湘南小麦……………120g
 クレームエペス(サワークリーム)……………50g タビオカ粉……………45g

作り方

- 1 ほうれん草半束を葉っぱだけに切って塩を少し入れたお湯で湯がき、冷水にとり、よく絞っておきます。
- 2 茹でたほうれん草とサワークリームをミキサーにかけ、ペーストにします。
- 3 これをボウルに入れて湯煎で温めておきます。
- 4 湘南小麦はふるっておきます。
- 5 卵黄をボウルに入れて少しのグラニュー糖を加え、白くなるまでかき回し、少しずつ胡麻油を加えていき、先のほうれん草ペーストも加えて、続いて湘南小麦を加えていきます。
- 6 別のボウルに卵白を入れて泡立てていき、途中3回に分けてグラニュー糖を加えてしっかりとしたメレンゲを作ります。
- 7 最後にタビオカ粉を入れて合わせておきます。
- 8 泡立てた卵黄に少しのメレンゲを加えてゆっくり合わせ、もう一回少しのメレンゲを加えてゆっくり合わせてから、メレンゲの方に卵黄生地を加えて滑らかになるよう合わせます。
- 9 型に流して170度のオープンで35分焼きます。
- 10 焼きあがったら取り出し空気に逆さまにして冷めます。
- 11 大きめの袋に入れて冷蔵庫で一晩寝かせてから切り分けず。

湘南シフォンケーキグリット

小田原市本町 1-11-14
 0465-23-1927
 水曜定休
 9:00~18:30