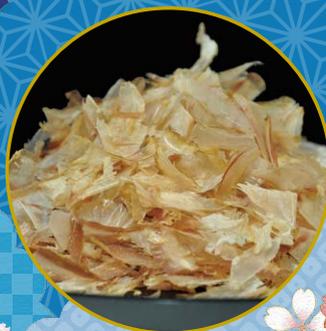
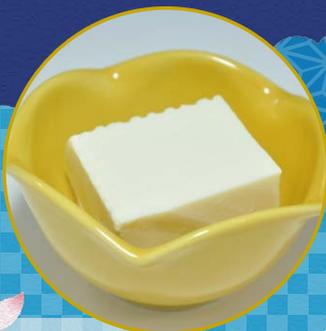
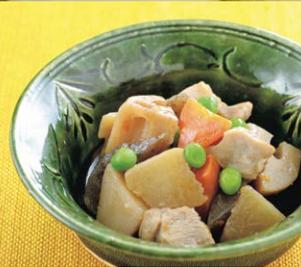


# かるしおクック ブックレット

～美味しさを引き出す減塩料理～

На здоровье!





# かるしおクックブックレット

## ～美味しさを引き出す減塩料理～

食塩を取りすぎると体にどんな影響があるの? —————	2
減塩することの大切さ —————	4
ロシア国民の栄養に関する課題 —————	5
日本国民の栄養に関する課題 —————	7
美味しさを引き出す減塩のポイント	
美味しく減塩! かるしおポイント —————	9
だし汁、八方だしを作ってみよう —————	11

### かるしおレシピ

#### 豆腐料理

1. 干し柿の白和え ————— 13
2. 豆腐の中華風ねぎみそがけ ————— 15
3. 高野豆腐と根菜の煮もの ————— 17

#### 海藻料理

4. ひじきの炒り煮 ————— 19

#### 魚料理

5. たいの潮仕立て鍋 ————— 21

#### 肉料理

6. 筑前煮 ————— 23
7. 豚肉とキャベツのみそ炒め ————— 25
8. 牛肉すき焼き風 ————— 27
9. 鶏肉のデミソース煮込み ————— 29

#### ロシア料理

10. 冷製ビーツスープ ————— 31
11. 七面鳥のハンバーグ そば実添え ————— 33

#### パーティー料理

12. 巻き寿司 ————— 35

あとなぎ ————— 37

ロシアと日本の代表者からのメッセージ ————— 38

## 食塩を取りすぎると体にどんな影響があるの？

食塩は重要な栄養素で、摂取しないと健康に害を及ぼし死に至ることもあります。塩、正確には塩化ナトリウム (NaCl) が不足すると、私たちのからだは本来の機能を正常に果たせなくなります。

食塩の主成分はナトリウム (Na<sup>+</sup>) であり、1g の食塩には 400mg のナトリウムが含まれています。

ナトリウムの主な生理学的機能は次の通りです。

- ・アミノ酸、脂肪酸、グルコース等の栄養素を細胞に浸透させる
- ・消化酵素を活性化し、胃酸の分泌を促進する
- ・カリウムと共に神経線維に沿ってパルスの伝達に関わる
- ・体内に水分を蓄積し、循環する血液の量を制御する

生理学的観点から見たナトリウムの最も重要な特性は水と結びつく能力で、1g の塩により体内に最大 100mL の水を保持することができます。組織および血管で塩が飽和状態になると水分が過剰になり、体内の全器官の活動に過剰な負荷がかかります。例えば、循環する血液の量が増加すると心臓の負荷が高まり、腎臓は体内から過剰な水分と塩分を排出します。つまり塩は、血圧のコントロールに影響を及ぼすため、食事の中で最も重要な要素です。

しかし塩分を過剰に摂取すると胃壁の細胞が損傷し、消化に必要な塩酸が過剰に生成され胃腸管の細菌叢を破壊し、胃炎および癌のリスクを増加させます。

これだけではなくナトリウムの過剰摂取により、カルシウム塩が尿とともに排出され、その補填のために骨からの浸出が起きるため、骨の脆弱化が進みます。骨から浸出したカルシウム塩は関節や腎臓にたまり、関節症や尿路結石を引き起こします。

人体に必要なかつ十分なナトリウムの量は1日あたり2～3gで、1日に食塩5～6gを摂取しても健康体であれば問題ありません。ただしこの上限を常時超えて摂取するとリスクとなり、特に高血圧症の方やその傾向がある方にとっては危険性が高くなります。

世界各地で行われた大規模な疫学調査によると、塩分の摂取量は国により様々で、南米とアフリカの先住民は0.1g、中国(テンシャン)は15gでした。摂取量が多い地域ほど高血圧症患者が多く、脳卒中、胃がんによる死亡率が高くなり、塩分摂取が少ない地域では、高血圧症はほとんど無く、年齢を重ねても住民の血圧は上昇していないことが明らかになりました。





## 減塩することの大切さ

2003年に、WHOは成人の1日の摂取目標として塩分5gあるいはナトリウム2gを設定しました。以来、心疾患予防も含めたすべての推奨値において、この数値が使用されています。

特に高血圧症患者は、塩分の摂取を抑える必要があります。以下のルールを守れば、日常の塩分摂取量を2分の1に減らすことができます。

- ・ 調理の際に塩分を 50%減らす
- ・ 保存食品を生鮮食品に替える
- ・ 野菜の保存を塩蔵ではなく冷凍にする
- ・ 食事中に塩を足さないようにする
- ・ 塩漬、マリネ、燻製を減らす
- ・ 塩分を含まない調味料を使用する

塩分の摂取量を減らすことは高血圧症治療の補助となり、血圧もコントロールできるので薬剤の量も削減できます。

このように、食塩を制限することにより、血圧が下がり、その後の心血管疾患のリスクを減らすことができます。食塩の量を2～2.5gに制限することで、数年後には、脳卒中、心臓発作、心不全、ステント留置、冠動脈バイパス手術、心血管疾患による死亡といったリスクが3分の1に低下するでしょう。

## ロシア国民の栄養に関する課題

人体に影響を及ぼす最大の要因は食事であり、食事は空気や水と同じくらい常に人のからだに生涯にわたって影響を与えます。ただし、食事が外部環境のその他の要因と根本的に異なる点は、食事は消化プロセスにおいて外部環境から内的要因に変わることであり、さらにはその成分が人体の生理学的機能に使われるエネルギーや、構成要素に形を変えることです。それによって、食事は人体の成長発達、労働能力、環境中のあらゆる物質に対する適応に影響し、究極的には栄養素が人間の寿命と活動に決定的に影響すると考えられています。

ロシア連邦における罹患数と死亡数においては心血管疾患とがんが主な原因で、それにはロシア国民の食事の特徴が影響しています。ロシア人の食事は、動物性脂肪(17%)、単糖類(14%)の取りすぎが問題で、これらが食事のエネルギー量の3分の1を占めています。しかし最も重要なのは、食塩の過剰摂取(国民の50%)と果物や野菜の摂取不足(国民の41.9%)が健康年数の減少に影響を及ぼしているという点です。

ロシア国民の食塩の摂取量は1日あたり12gで、これは高血圧症の蔓延(40%)と心血管疾患による高死亡率の主な原因の一つとなっています。WHOの推奨する1日の塩分摂取量5gを遵守しているのはロシア国民の11.5%にとどまります。

現在では国民の意識の高まりにより、テーブルで「塩を足して」食べるという習慣は徐々に減ってきており、食品の保存法として塩蔵ではなく冷凍が普及しています。果物や野菜の摂取量も年々増加して、この20年で果物の摂取量は2倍に、野菜は1.5倍となり、人体にとって重要な成分であるカリウムの摂取量が増えています。

ロシアにおける心血管疾患の予防措置として、2025年までに食塩の摂取量を25%まで減少させることが掲げられています。そのためには、調理のプロ



セスで個人が日常的に食塩摂取量を減らすことも非常に重要です。

この冊子では、塩を抑えた日本料理とロシア料理を紹介し、レシピを提案しています。この冊子によって、作った料理の食塩相当量が計算できるだけでなく、健康な食生活を送り、多くの疾患を予防するために重要な脂肪、コレステロール、食物繊維の含有量を計算することもできます。

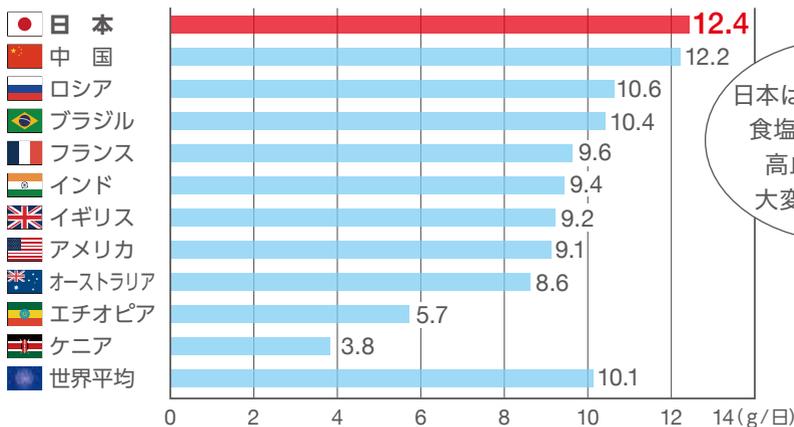
## 日本国民の栄養に関する課題

美味しさや食卓での会話など、食べる楽しみは日々の生活を豊かにするものであるとともに、食事による栄養摂取は(呼吸に伴う体内への酸素供給と同じように)生命維持に欠かせないものです。このような栄養摂取の状況は循環器病・生活習慣病などとも関連性が強く、特にナトリウムは血圧を上昇させ、またカリウムはナトリウムの排出を促して血圧を低下させることが知られています。かつての日本人の栄養摂取の特徴としては、塩分・炭水化物ともに高い傾向が挙げられましたが、この半世紀の間の日本人の食生活の欧米化・多様化とともに動物性たんぱく質や脂質の摂取量が増加し、我が国の栄養摂取量は世界的な栄養必要量に近づいてきました。しかし、現在の日本人の栄養摂取量は、国が定める食事摂取基準、Codex 委員会で示されている国際基準、米国科学アカデミーの基準、ロシア連邦の衛生基準などと比べ、エネルギー摂取量はほぼ同等であるものの食塩相当量は2割近く高く、一方でカリウム摂取量は3割以上低くなっています。日本人の食塩摂取量は1日あたり約10gと高く、まだ血圧を上昇させるような食生活であり、さらに食塩摂取を低下させることが望ましいと考えられています。このような食塩摂取を抑えることは日露両国における課題でもあります(図\*参照)。しかしながら、塩味は美味しさの重要なファクターでもあるため、単純に減塩しただけの食事では習慣として続けていくことは困難です。

循環器病の究明と制圧に挑んでいる国立循環器病研究センター(国循)では、食事は循環器病の予防や治療の一環と考え、栄養バランスを保ちながら食塩を抑えた美味しい食事を入院患者に提供してきました。出汁を活用することで塩分を控え、品数を多くすることで適切な栄養の摂取を可能とするといった工夫を重ねることで患者から好評を得ており、これが“かるしお”と呼ばれる国循の食の起源となっています。ただし、このような食事は院内に限り提供されていたため、患者が退院後も継続的に摂ることは困難であり、退院して

もこの食事を提供してほしいという声が医師や患者から強く寄せられておりました。この要望に応えるため、研究成果やノウハウなどの様々な知的資産を社会へ還元するための国循の取り組みとして、料理教室やレシピの書籍化などを進めてきました。このうち“かるしお”のレシピ書籍は30万部を超えるようなヒットとなり、これらの活動を通じて『塩をかるく使って美味しさを引き出す』という考え方が“かるしお”としてコンセプト化されました。さらに最近では、“かるしお認定制度”を通じて、“かるしお”を図案化したマークを美味しさと減塩の目印とした民間企業の美味しい減塩食品の全国規模での普及を進めています。循環器病の患者だけでなく、健康な方々にまで広く社会に循環器疾患の予防や予後の改善などをもたらすことを期待して、このように“かるしお”に関する様々な取り組みが日本で進められています。

図1. 各国における一日あたりの食塩摂取量(2010年)



原著学術誌論文: Powles J., et al., BMJ Open. 2013, Dec. 23;3(12):e003733のデータをもとに図を再構成

## おいしさを引き出す減塩のポイント

### おいしく減塩！かるしおポイント

世界的に日本の和食の良さが認められてきました。和食はカロリーが低く栄養のバランスが程良く整っていることと言えます。しかし、その半面、和食には、しょうゆ、みそといった調味料が一般的に使用され、食塩含有量が多い食事となりやすいというネガティブな側面も有しています。食塩の過剰摂取は、心筋梗塞や脳卒中の原因となる高血圧を招くことが知られており、日本ではその予防と治療の為に、高血圧患者では食塩摂取量を1日6g未満にすることが推奨されています。一方、世界においては2013年のWHOの一般向けのガイドラインで、成人における目標値を食塩5g/日未満としています。

国立循環器病研究センターでは、入院患者の基本食として1日6gの食事を提供するにあたり、調理師、管理栄養士が一丸となって、1食2gでもおいしく食べられるメニュー作りを行い、入院患者より好評を得るに至りました。そのメニューを入院患者さん以外にも食べていただきたいという願いから、病院で提供しているメニューをレシピ集に仕上げ出版することになりました。塩を少なく使って、おいしさを引き出す新しい減塩食の考え方を、“かるしおレシピ”と名付けました。

“かるしおレシピ”の基本となるのは、出汁の使い方、彩、食材の組み合わせです。和食に使用される出汁の原料は、干しいたけ、いりこ、昆布なども一般的ですが、かるしおレシピでは、かつお節を使用します。かつお節の出汁のうまみ成分はイノシン酸というアミノ酸で、比較的、味、においに個性が少なく、食材の素材の味を引き出すには、最良と考えています。また、そのかつお節の出汁に、しょうゆ、塩、砂糖で調味した八方だしとして使用することで、味付けのむらを少なくするとともに、素材の味を十分に引き出すことができます。食事を眼で味わえることも、おいしさを引き出すポイントです。赤、緑、黄色の食材の本来もつ鮮やかな色を生かし、彩豊かに盛り付けることで、少ない食塩でもお

おいしく食べることができます。また、色彩豊かな食材は、野菜や果実に多く、それらをタンパク源となる魚や肉と野菜を組みあわせることで、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富なだけでなく、“味”の点でも重要なわき役となります。

かるしおレシピは、食塩を少なくすることだけをイメージした食事では無く、栄養バランスに富んだ健康食を目指した食事です。かるしおレシピを皆様の健康に増進に役立てていただければと思います。

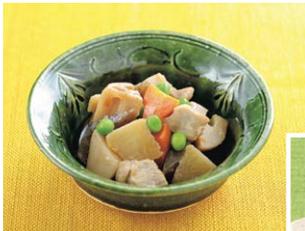


photo by Kotaro Matsuhisa



## だし汁、八方だしを作ってみよう

素材のうまみを引き出すのに役に立つのが、だし汁や食塩控えめ配合の八方だし。素材の下ゆでや、下味つけ、煮ものの煮汁など、この本でも多用しています。ただだし汁は、食塩を含んだだしの素を使うのはNG。簡単で美味しいだし汁のとり方を紹介しますので、参考にして下さい。



### ■和食

伝統的な和食は、ユネスコの無形文化遺産として登録され、注目を浴びています。出汁は、和食で重要な位置を占めています。

### ■だし

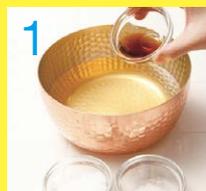
ブイヨンであり、味を出すために乾物を水に浸します。出汁をとったら、スープに必要な材料を加えて煮ます。最後に塩またはしょうゆで調味します。野菜、海産物、肉を煮る時には、まず出汁で煮て、その後調味料を加えます。出汁そのものに関しては、材料として削った鰹節(カツオを加熱して干したもの)を使用します(1.8リットルの水に対して30g)。出汁によく使われるその他の材料には、煮干し(乾燥させた小さいイワシ)や干しシイタケ、昆布があります。乾物を使用し、脂肪分が少ないため、西洋料理のブイヨンキューブを使用したスープや中華料理のTang(タン)とは異なります。

## だし汁のとり方



- 1 1.8ℓの湯を沸騰させ、火を止めてから、約30gの削り節を入れます。
- 2 削り節がしずんだら、軽くひと混ぜし、そのまま20～30秒おきます。
- 3 細かい目のざるか、キッチンペーパーを敷いたざるでこし、削り節を軽くしぼります。

## 八方だし汁の作り方



- 1 1.3ℓの上記のだし汁に、砂糖30g、薄口しょうゆ1/4カップ、塩6g(小さじ1)を加えます。
- 2 火をかけ、ひと煮立ちしたらすぐ火を止めます。ぐらぐら煮立てるのはNG。だし汁も八方だしも、ペットボトルなどに入れて冷蔵庫に常備しておくと便利です。

## 下ゆいで用八方だしの作り方

素材を下ゆでするときは、上記の八方だしとだし汁を、2：1の割合で合わせたものを使います。

たとえば、八方だし1/2カップ(100ml) + だし汁1/4カップ(50ml)といった具合です。これも、少しでも食塩を減らすためのポイント。



## 干し柿の白和え



photo by Sachie Watanabe

### 材料(4人分)

■ 豆腐 .....	120g	■ A. 白みそ .....	8g	■ B. 薄口しょうゆ .....	8cc
■ 干し柿 .....	80g	■ 薄口しょうゆ .....	8cc	■ 食塩 .....	0.96g
■ 干しいたけ .....	2g	■ 砂糖 .....	4g	■ 砂糖 .....	4.8g
		■ 三つ葉 .....	4g	■ かつおだし .....	200cc

食塩 1.2g、エネルギー 74kcal、タンパク質 3.3g、脂質 1.4g、炭水化物 16.0g  
食物繊維 1.2g、コレステロール 0mg

栄養価計算はロシアの食品成分表に基づいて算出しています。

## 作り方

- ①豆腐は軽く水けを切っておく
- ②干し柿は軟らかめのものを使い、種が有れば取り除き、5mm幅くらいの小口切りできっておく。
- ③干しいたけはたっぷりの水でもどしてから、石付きを取り、2~3mmの幅に小口切りにしてから熱湯で茹がいてから八方だしBで炊き、下味をつけておく。
- ④三つ葉は1~1.5cmの長さにきって熱湯で湯がいておく。
- ⑤ボール等に豆腐を入れてゴムべらを使って軽くつぶしてからAを加えて和え衣を作っておく。
- ⑥和え衣の中に干し柿、干しいたけを加え、軽く混ぜ合わせ、最後に三つ葉を加えて仕上げる。

### ■絹ごし豆腐

消化されやすい体に良いタンパク質を含んでいます。大豆のタンパク質(豆腐)は、「悪玉コレステロール」と呼ばれる低密度リポタンパク質を低下させる。研究により、この作用が大豆イソフラボンの有効性と関連していることが明らかとなっています。



### ■味噌

茶色のペースト状の食品で、味と香りが特徴的で、最も体に良い食品の一つ。日本人は毎日味噌汁を飲んでいるため、病気が少なく長寿であると言われていています。味噌は放射性物質から体を守る作用があると言われていています。味噌はしょうゆと同様、アスペルギルス (*Aspergillus*) 属(カビ類)の細菌の作用による、大豆の最古のバイオテクノロジー製品、発酵食品である。発酵による独特の塩味と香り、微量元素、ビタミン、必須栄養素のほかに、様々な生理活性を持つ褐色の食品です。味噌には、12~13%の食塩を含むことから、1日の摂取量には注意が必要です。



## 豆腐の中華風ねぎみそがけ



photo by Kotaro Matsuhisa

### 材料(2人分)

- |                   |             |              |          |
|-------------------|-------------|--------------|----------|
| ■ 豆腐(絹ごし).....    | 100g (1/3丁) | ■ 長ねぎ.....   | 10g      |
| ■ グリーンアスパラガス..... | 5g          | ■ 青ねぎ.....   | 4g (約1本) |
| ■ にんじん.....       | 5g          | ■ 白すりごま..... | 2g       |
| ■ レッドオニオン.....    | 20g         | ■ A. 砂糖..... | 3.9g     |
| ■ オレガノ.....       | 0.5g        | ■ みそ.....    | 小さじ1     |
| ■ 三つ葉.....        | 10g         | ■ ごま油.....   | 5mL      |

食塩 0.7g、エネルギー 74kcal、タンパク質 3.9g、脂質 3.3g、炭水化物 3.4g  
食物繊維 0.8g、コレステロール 0mg

栄養価計算はロシアの食品成分表に基づいて算出しています。

## 作り方

- ①豆腐は半分に切って軽く水切りする。  
長ねぎは粗みじん切り、青ねぎは小口切りにし、水にさらしてから水けをきる。
- ②小鍋にAと水小さじ2～大さじ1を入れてよく混ぜて火にかけ、とろりとたれるくらいになるまで混ぜながら火を通す。
- ③フライパンにごま油を熱して長ねぎをさっと炒め、②を加えて混ぜ、ひと煮立ちしたら火からおろし、あら熱がとれたら青ねぎを混ぜる。
- ④グリーンアスパラは縦半分に切ってから斜め薄切りに、三つ葉の茎は2.5cm長さに切ってゆで、水にとり、水けをきる。  
にんじん、レッドオニオンは細いせん切りにし、合わせて水にさらしてから水けをきる。  
オレガノはせん切りにする。
- ⑤器に①の豆腐を盛り、④のをせ、白すりごまをふる。③のねぎみそをかける。

### ■ごまとごま油

ごまとごま油には、ビタミンA、D、E、K、CやビタミンB類、カルシウム、カリウム、マグネシウム、リン、鉄、亜鉛、マンガン等の微量元素のほか、多価不飽和脂肪酸および体に良いその他の天然化合物が多く含まれている。



## 高野豆腐と根菜の煮もの



photo by Kotaro Matsuhisa

## 材料(2人分)

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| ■ 高野豆腐 …………… 10g    | ■ A. 砂糖 …………… 小さじ2g |
| ■ 大根 …………… 40g      | 塩 …………… 1.2g        |
| ■ にんじん …………… 15g    | 薄口しょうゆ …… 5mL       |
| ■ さやえんどう …… 5g (2枚) | だし汁 …………… 80mL      |
|                     | ■ 八方だし …………… 適量     |

食塩 1.2g、エネルギー 64kcal、タンパク質 3.5g、脂質 1.7g、炭水化物 2.9g  
食物繊維 0.7g。コレステロール 0mg

栄養価計算はロシアの食品成分表に基づいて算出しています。

## 作り方

- ①高野豆腐はたっぷりのぬるま湯につけ、ふっくらしたら手のひらで押さえて水けをしぼる。これを数回繰り返し、ぬるま湯がにごらなくなったら水けをしっかりとしぼり、4等分に切る。
  - ②大根はひと口大、にんじんは7mm厚さの輪切りにして飾り切りし、それぞれゆでて水けをきる。さやえんどうは筋を取り、ゆでて水にとり、水けをきる。半分に切ってひたひたの八方だしにつけ、味を含ませる。
  - ③小鍋にAを煮立てて高野豆腐を入れ、落としぶたをして弱火で15分ほど煮、火からおろして味を含ませる。
  - ④別の小鍋に大根とひたひたの八方だしを入れて煮立て、落としぶたをして弱火で10分煮、火からおろして味を含ませる。同様ににんじんを5～6分煮て、味を含ませる。
- ③とともにすべての汁けをきって器に盛り合わせ、さやえんどうを添え、煮汁を小さじ2ほどかける。

※野菜は一緒に煮てもOK！

下ゆでした大根とひたひたの八方だしを入れて煮立て、落としぶたをして弱火で5分ほど煮たらにんじんを加え、ふたたび落としぶたをしてさらに5分ほど煮る。火からおろし、味を含ませる。

## ひじきのいり煮



photo by Kotaro Matsuhisa

### 材料(2人分)

- |                 |            |               |        |
|-----------------|------------|---------------|--------|
| ■ ひじき(乾燥) ..... | 10g        | ■ サラダ油.....   | 1mL    |
| ■ 油揚げ .....     | 6g         | ■ だし汁 .....   | 適量     |
| ■ にんじん .....    | 5g         | ■ A. 砂糖 ..... | 大さじ1/2 |
| ■ れんこん .....    | 10g        | 薄口しょうゆ .....  | 小さじ1   |
| ■ しらたき .....    | 20g        |               |        |
| ■ さやいんげん .....  | 4g (約1/2本) |               |        |

食塩 0.7g、エネルギー 27kcal、タンパク質 1.6g、脂質 1.2g、炭水化物 1.7g  
食物繊維 3.2g、コレステロール 0mg

栄養価計算はロシアの食品成分表に基づいて算出しています。

## 作り方

- ① ひじきはたっぷりの水につけ、数回水を替えながらもどし、水けをきる。油揚げは7mm幅の短冊切りにして湯通しし、油抜きをして水けを取る。にんじんは太めのせん切りにする。れんこんは3mm厚さのいちょう切りにして水にさらし、酢少々(分量外)を加えた湯でゆで、水けをきる。しらたきは5cm長さに切ってゆで、水けをきる。いんげんは3cm長さの斜め切りにする。
- ② 小鍋にサラダ油を熱し、にんじん、れんこん、しらたきを炒める。ひじきと油揚げを加え、だし汁をひたひたになるまで注ぎ、ひと煮立ちさせる。
- ③ Aを加え、落としふたをして弱めの中火で煮汁が少なくなるまで煮る。いんげんを加えてひと煮し、味をなじませる。

### ■ひじき(褐藻類)

通常の野菜や果物と比べてひじきには非常に多くのカリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、セレン、コバルト、マンガンといった微量元素、多量要素が含まれています。ひじきはヨウ素の主な供給源の一つです。ひじきやひじき製品を摂取することは、ヨウ素欠乏やヨウ素欠乏性疾患を予防するための最も良い方法のひとつであることが最近証明されています。食品としても、ひじきは食物繊維が豊富で、その細胞膜のコロイド成分はアルギン酸塩である。アルギン酸塩にも放射線防護性があります。含有成分のムコイジンは、生物活性多糖類で、免疫調節、腫瘍防止効果があります。ひじきの代わりに昆布類を使うことも可能です。



### ■しらたき

ヨーロッパでは比較的最近知られるようになった食品だが、日本やインドネシアなどのアジアでは既に2000年もの間伝統食品として存在している。山地で育つコンニャクという植物の根を原料に製造される。



### ■こんにゃく

こんにゃくの原料であるこんにゃくの根は、大型のピーツの形をしていて、そのままでも加工した形でも利用可能です。若い根は洗って皮をむき、乾燥させたものを挽いて粉にする。その後、その粉から様々な食品が製造されます。しらたきに含まれる植物性多糖類であるコンニャクマンナンが、腸内のコレステロールの運搬や吸収を抑制することが1995年に明らかになっています。



## たいの潮仕立て鍋



photo by Kotaro Matsuhisa

### 材料(2人分)

- |              |            |          |       |
|--------------|------------|----------|-------|
| ■ たい         | 80g (小1切れ) | ■ にんじん   | 10g   |
| ■ A. おろししょうが | 0.6g       | ■ 三つ葉    | 4g    |
| ■ 八方だし       | 大さじ2       | ■ B. だし汁 | 240ml |
| ■ しめじ        | 20g        | ■ 薄口しょうゆ | 2.4ml |
| ■ 長ねぎ        | 20g        | ■ 塩      | 0.36g |

食塩 0.7g、エネルギー 63kcal、タンパク質 8.4g、脂質 2.2g、炭水化物 2.5g  
食物繊維 0.5g、コレステロール 35mg

栄養価計算はロシアの食品成分表に基づいて算出しています。

## 作り方

- ①たいは半分に切り、水洗いして水けをふく。  
Aとともにポリ袋に入れ、冷蔵庫で1時間～1時間30分おく。  
しめじは小房に分ける。長ねぎは3.5cm長さに切る。  
にんじんは細い千切り、三つ葉は10cm長さに切り、それぞれゆでて水にとり、水けをきる。
- ②①のたいの汁気を取り、オープンシートを敷いた天板にしめじ、長ねぎとともに並べ、200度のオーブンで7～8分焼く。
- ③土鍋にBを煮立て、②を加えてひと煮する。  
火からおろし、にんじん、三つ葉を加えて1～2分おいて味を含ませる。

### ■鯛の切り身

鯛の切り身は、消化しやすいタンパク質を多く含み、カルシウムとリンが最適な比率で含まれています。



### ■三つ葉

三つ葉の代わりにパセリを使うことも可能です。



### ■しめじ

鉄分、カリウム、銅を多く含んでいます。ビタミン類については、特にB2が豊富です。キノコには免疫機能を向上させ、胃腸の機能と、胃腸内の細菌叢を正常化する不溶性繊維が含まれています。



## 筑前煮

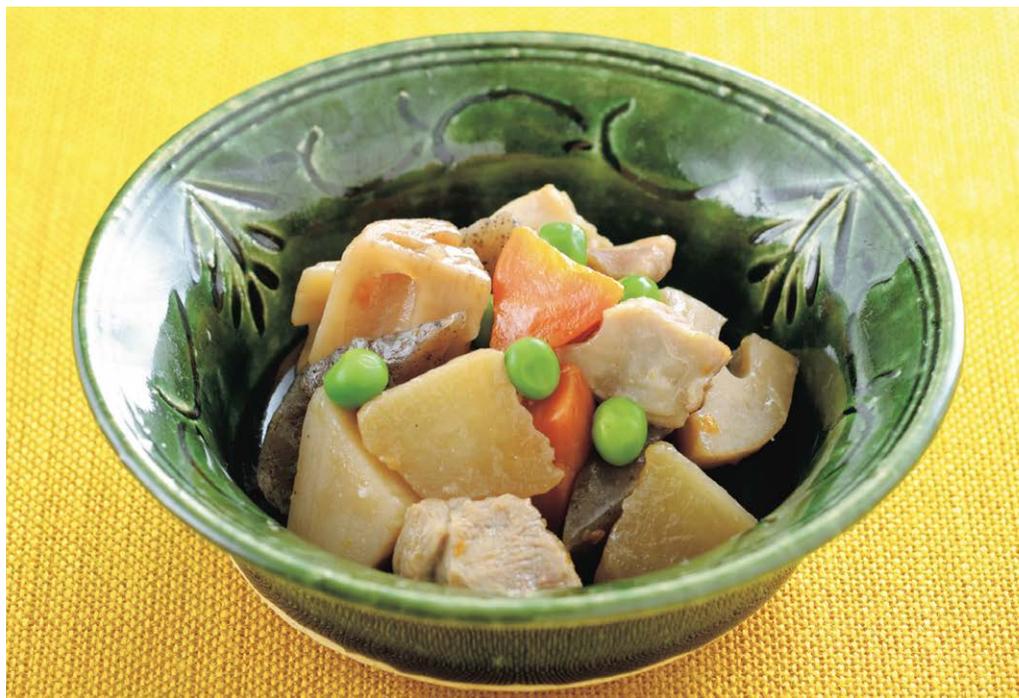


photo by Kotaro Matsuhisa

### 材料(2人分)

- |               |         |             |         |
|---------------|---------|-------------|---------|
| ■ 鶏もも肉        | 40g     | ■ A. 砂糖     | 2.4g    |
| ■ 大根          | 40g     | 酒           | 小さじ 1/2 |
| ■ れんこん        | 20g     | 薄口しょうゆ・しょうゆ | 各 2mL   |
| ■ にんじん        | 20g     | だし汁         | 40mL    |
| ■ こんにゃく       | 20g     | ■ サラダ油      | 2mL     |
| ■ グリーンピース(冷凍) | 3g (6粒) |             |         |

食塩 0.3g、エネルギー 79kcal、タンパク質 4.6g、脂質 4.7g、炭水化物 4.4g  
食物繊維 1.0g、コレステロール 18mg

栄養価計算はロシアの食品成分表に基づいて算出しています。

## 作り方

- ① 鶏肉は10g大に切り、熱湯をまわしかけて水けをきる。  
大根、にんじん、れんこんは乱切りにし、ゆでて水けをきる。  
こんにゃくは両面に格子状の切り込みをいれてから、  
ひと口大のひし形に切ってさっとゆで、水にとり、水けをきる。  
グリーンピースはゆでて水にとり、水けをきる。
- ② 小鍋にサラダ油を熱し、こんにゃく、れんこんを炒める。  
油がまわったら大根、にんじんを加えて炒め合わせ、  
合わせたAを加えてひと煮立ちさせる  
(煮汁がひたひたにならなければ、だし汁適量を足す)。  
落としぶたをして弱火で5分ほど煮る。
- ③ 鶏肉を加えて全体を混ぜ、さらに5分ほど煮、火からおろして味を含ませる。  
鍋をゆすって全体に煮汁をからめ、器に盛り、グリーンピースを散らす。  
※煮るときは煮つめすぎないように火加減と時間に十分注意しましょう。

### かるしおポイント

#### ■材料は同じ大きさに切り揃える

煮ものの具材は、火の通りや味のみこみが均一になるよう、同じ大きさに切り揃えます。切り口の面積が広くなる乱切りは、少ない煮汁でもしっかり味がからむのでおすすめです。



#### ■しっかり混ぜ返して味をからめる

少ない調味料がむだなくからまるよう、全体を混ぜ返します。煮上がりにも鍋をゆすってひと混ぜしてから、器に盛ります。



#### ■鶏もも肉

鶏もも肉の代わりにむね肉や七面鳥のむね肉を代わりに使用しても良いです。

#### ■れんこん

れんこんの代わりに根セロリを使うことも可能です(成分的に同等)。



#### ■こんにゃく

こんにゃくの代わりに、干しいたけを使用するのもおいしさをも高める秘訣のひとつです。干しいたけには、うま味成分のグアニル酸が含まれるだけでなく、ビタミンD、食物繊維も豊富に含まれています。

## 豚肉とキャベツのみそ炒め



photo by Kotaro Matsuhisa

### 材料(2人分)

- |                    |           |         |         |
|--------------------|-----------|---------|---------|
| ■ キャベツ             | 60g       | ■ A. 砂糖 | 小さじ1/2  |
| ■ パプリカ             | 45g       | ■ みそ    | 4.8g    |
| ■ 長ねぎ              | 15g       | ■ しょうゆ  | 0.8mL   |
| ■ しいたけ             | 30g       | ■ 酒     | 1.6mL   |
| ■ 脂肪を除去した豚肉        | 40g       | ■ 豆板醤   | 0.26g   |
| ■ 下ゆで用八方だし (P17参照) | 適量        | ■ ごま油   | 少々      |
| ■ おろししょうが          | 0.8g+3.2g | ■ サラダ油  | 1mL+2mL |

食塩 0.5g、エネルギー 118kcal、タンパク質 5.0g、脂質 7.8g、炭水化物 7.5g  
食物繊維 1.7g、コレステロール 18mg

栄養価計算はロシアの食品成分表に基づいて算出しています。

## 作り方

- ①キャベツは3.5cm角に切ってゆで、水けをきる。  
パプリカは3mmの細切りにしてゆで、水にとり、水けをきる。  
長ねぎは1.5cm幅の斜め切り、しいたけはひと口大のそぎ切りにする。
- ②豚肉はおろししょうが0.8gを加えたたっぷりの下ゆで用八方だしでゆで、汁けをきる。
- ③フライパンにサラダ油1mLを熱し、パプリカをさっと炒めて一度取り出す。
- ④サラダ油2mLを足して熱し、おろししょうが3.2gを炒め、香りが出たら長ねぎ、しいたけを加えて炒め合わせる。キャベツ、パプリカを加えてさらに炒め、しんなりしたら合わせたAで調味し、②、③を加えて混ぜる。

### かるしおポイント

#### ■豚肉は八方だしで下ゆで



#### ■しいたけ

大変ユニークなキノコです。亜鉛、多糖類と呼ばれる複合炭水化物を多く含み、キノコのタンパク質は、人体に必須のアミノ酸(ロイシンとリジン)を多く含んでいます。キノコは大豆やインゲン豆、トウモロコシよりアミノ酸が豊富です。干しいたけにはエルゴステリンが含まれています。また、しいたけはビタミンDを作り出します。しいたけが十分な日光または人工的な照明の紫外線を浴びると、エルゴステリンがビタミンDになります。しいたけのビタミンD含有量は、3時間日光を当てると2.5倍に増加します。しいたけには、コレステロールを低下させる食物繊維が含まれています。キノコの細胞にはセルロースやキチン(窒素含有ポリマー)が含まれていて、料理に使うと、体から有毒物質、化学物質、放射性物質を排出させる効果が得られます。



#### ■豆板醤

タバスコより辛い。大豆、赤唐辛子、その他のスパイスでできている非常に辛い調味料です。



#### ■しょうが

しょうがは、多くの有効成分を含んでおり、主なものは:アスパラギン酸、鉄分、亜鉛、アルミニウム、マンガン、マグネシウム、カルシウム、リン、ケイ素、カリウム、クロム、コリン、カプリル酸、リノール酸、オレイン酸、ニコチン酸で、代謝に良い影響を及ぼします。おろししょうが100gには、ビタミンC(アスコルビン酸)12mg、ビタミンB1(チアミン塩酸塩)0.046mg、ビタミンB2(リボフラビンモノヌクレオチド)0.19mg、ビタミンB3(ナイアシン、ニコチン酸)5.2mg、ビタミンA(酢酸レチノール)0.0015mgが含まれています。ショウガのスパイシーな香りは、主に根茎に集中して1~3%の精油が含まれているためです。その主な成分は:ジンギベレン(zingiberian) - 約70%、ジンゲロール-1.5%、カンフェンなど。ショウガ精油には、抗ウイルス性、抗炎症性、および抗菌性があります。さらに食物の消化を促進します。



## 牛肉すき焼き風



photo by Kotaro Matsuhisa

### 材料(2人分)

- |                      |                    |
|----------------------|--------------------|
| ■ 脂肪の少ない牛肉 …………… 40g | ■ サラダ油 …………… 2mL   |
| ■ 長ねぎ …………… 20g      | ■ A. 砂糖 …………… 1.8g |
| ■ 玉ねぎ …………… 60g      | しょうゆ …………… 3mL     |
| ■ おろししょうが …………… 1g   | だし汁 …………… 大さじ1と1/3 |
| ■ 下ゆで用八方だし …………… 適量  |                    |

食塩 0.4g、エネルギー 64kcal、タンパク質 5.1g、脂質 2.5g、炭水化物 4.3g  
食物繊維 0.2g、コレステロール 19mg

栄養価計算はロシアの食品成分表に基づいて算出しています。

## 作り方

- ①牛肉は、おろししょうがを加えたたっぷりの下ゆで用八方だしでゆで、ざるに上げて汁けをきる。  
長ねぎは斜め切りにし、下ゆで用八方だしでさっとゆで、汁けをしっかりときる（ここで水分が残っていると、味の入り方が悪くなる）。  
玉ねぎは4cm長さ、7mm幅の乱切りにする。
- ②小鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを炒める。透き通ったらAを加えてひと煮立ちさせ、長ねぎを加えてなじませ、牛肉を加えてひと混ぜする。

### かるしおポイント

「お肉はあらかじめ八方だしで下ゆでし、少ない調味料でうまみを逃さず、仕上げます」

たっぷりの煮汁で長時間煮ると、うまみが抜け、味を調味料に頼ることになります。あらかじめ下ゆで用八方だしで下ゆでし、調味料とさっと合わせると程度にすれば、お肉本来のうまみが広がり、最小限の味つけでも、美味しく仕上がります。

#### a 牛肉をゆでる

煮立てた下ゆで用八方だしに牛肉を少しずつ入れ、ほぐしながらゆでます。ゆで過ぎないように注意して、早めにざるに上げます。



#### b 長ねぎをゆでる

長ねぎはだしの味を含ませ、甘みを引き出しつつ、食感を残してかためにゆでます。



#### c 玉ねぎを炒めて調味

油を熱し、玉ねぎを炒めます。油がまわったら合わせておいた調味料を加え、ひと煮立ちさせます。



#### d 肉を加えてさっとかからめる

長ねぎを加えてなじませたら、牛肉を加え、調味料をさっとかからめる程度で火からおろし、しっかりと仕上げます。



#### ■牛肉

牛肉は、脂肪の少ない品種を購入するか、調理する時に目に見える脂肪を除去することが望ましい。



#### ■醤油

しょうゆは製造時の発酵過程によりマンガンとフェノール抗酸化物質を多く含んでいます。



## 鶏肉のデミソース煮込み



photo by Kotaro Matsuhisa

### 材料(4人分)

- |               |            |                  |     |
|---------------|------------|------------------|-----|
| ■ 鶏もも肉        | 160g       | ■ ローリエ           | 1枚  |
| ■ ジャがいも       | 80g (1/2個) | ■ ビーフシチューのルー(市販) | 14g |
| ■ にんじん        | 40g        | ■ こしょう           | 少々  |
| ■ 玉ねぎ         | 80g        | ■ サラダ油           | 4mL |
| ■ グリーンピース(冷凍) | 6g (12粒)   |                  |     |
| ■ A. だし汁      | 大さじ4       |                  |     |
| 塩             | 0.84g      |                  |     |
| おろししょうが       | 4g         |                  |     |

食塩 0.3g、エネルギー 146kcal、タンパク質 8.7g、脂質 8.6g、炭水化物 8.0g  
食物繊維 0.5g、コレステロール 146mg

栄養価計算はロシアの食品成分表に基づいて算出しています。

## 作り方

- ①鶏肉は20g大に切り、Aとともにポリ袋に入れ、冷蔵庫で1時間～1時間30分おく。
- ②じゃがいも、にんじんはひと口大の乱切りにし、それぞれかためにゆでて水けをきる。玉ねぎは細めの乱切りにする。グリーンピースはゆでて水にとり、水けをきる。
- ③①の鶏肉の汁けをとり、オープンシートを敷いたバットなどに並べ、ラップをかけて蒸気の上った蒸し器で20分ほど蒸す。
- ④鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを炒める。透き通ってきたらじゃがいも、にんじんを加えてひと炒めし、水1/2カップ、ローリエを加えて煮立てる。
- ⑤弱火で軽く煮つめ、湯40mLで溶いたルウを加える。こしょうをふり、③を加えてひと煮し、グリーンピースを散らす。

### かるしおポイント

#### ■鶏肉はだし汁で下味をつける



#### ■あらかじめ蒸してしっとりふんわり



#### ■デミグラスソース

デミグラスソースをトマトソースに代えた場合、タンパク質が減り、塩分が増加する(トマトソースにはデミグラスソースの2.5倍の塩分が含まれる)。



#### ■しょうが

しょうがには、活性成分による薬効があります。しょうがには成分として、辛味のあるフェノール化合物および精油が含まれている。



しょうがには血液凝固およびコレステロールレベルに対する効果に関するデータがあるため、循環器系疾患の予防に利用されている。しょうがをコンスタントにとり続けることにより、免疫機能を強化、向上させることができる。また、しょうがは寄生虫駆除および有害物質(毒素)を排出させることが知られている。しょうがには歯の質を高める効果もある。そのほか、去痰、鎮痛、発汗作用があり、頭痛、インフルエンザ、風邪の症状を和らげる効果があります。

#### ■鶏もも肉

鶏もも肉は、胸肉に変更しても良いです。その場合、1人分あたりのエネルギーが30kcal、動物性脂肪の量が4g、コレステロールが27mg減少(胸肉100g:エネルギー164kcal、動物性脂肪8g、コレステロール78.8mg)。皮を取り除くとさらにそれぞれの値が減ります:エネルギーは20kcal減少、動物性脂肪2.5g、コレステロール15mg(皮なし胸肉100g:エネルギー113、動物性脂肪1.7g、コレステロール40mg)。タンパク質は減らないため、相対的な量は増加します。

## 冷製ビーツスープ



photo by Sayuri Takemoto

## 材料(1人分)

■ ビーツ …………… 100g	■ ビーツの煮汁 …………… 300g
■ にんじん …………… 30g	■ 八方だし …………… 70g
■ きゅうり …………… 60g	■ だし汁 …………… 35g
■ ねぎ …………… 13g	■ レモン汁 …………… 5g
■ 卵 …………… 1/2個	■ 3,5% ケフィール …… 20g
■ 砂糖 …………… 2g	

食塩 1.1g、エネルギー 172kcal、タンパク質 10.3g、脂質 6.4g、炭水化物 18.0g  
食物繊維 2.9g、コレステロール 77.9mg

栄養価計算はロシアの食品成分表に基づいて算出しています。

## 作り方

- ① にんじんは皮をむき、千切りにし茹がいて軟らかくしておく。
- ② きゅうりは皮をむいて、千切りにしておく。
- ③ 卵はかたゆでにして細かく刻んでおく。ねぎは小口切りに切っておく。
- ④ ビーツは半分を皮をむいてくし形にきる。  
もう半分は皮をむかずにレモン汁を加えて弱火で15～20分煮る。
- ⑤ 皮付きのビーツは軟らかくなったらそのまま冷やしてからすりおろしておく。
- ⑥ ビーツを茹がいた汁に薄めた八方だし(八方だし2、かつおだし1)を加えてレモン汁を入れて味を整える。
- ⑦ 千切りにしたにんじんときゅうりと卵を入れケフィールを添え、ねぎを散らす。

## 七面鳥のハンバーグ そばの実添え



photo by Sayuri Takemoto

## 材料(1人分)

### 七面鳥のハンバーグ

- 七面鳥むね肉 …………… 120g
- だし汁 …………… 50g
- おろししょうが …………… 1g
- 小麦のパン …………… 15g
- 水 …………… 20g
- 塩 …………… 0.5g
- バター …………… 5g

### そばの実を炊いた付け合わせ

- そばの実 …………… 60g
- 八方だし …………… 70g
- だし汁 …………… 35g

食塩 1.4g、エネルギー 472kcal、タンパク質 35.7g、脂質 14.8g、炭水化物 50.6g  
食物繊維 1.0g、コレステロール 96mg

栄養価計算はロシアの食品成分表に基づいて算出しています。

## 作り方

- ①七面鳥は皮を除いてから、しょうがを加えただし汁に漬け、1時間30分程度冷蔵庫で保管する。
- ②だし汁に漬けた七面鳥は水分を拭き取り、粗めのミキサーで、水に浸した小麦のパンを加えながら二度挽きにする。
- ③挽いた七面鳥の肉をボールに入れ、塩とバターを加え練り合わせ、形成する。
- ④蒸し器15～20分程度蒸す。

そばの実は、水洗いしてから、八方だし2に対しかつおだし1の割合で混ぜただし汁で、弱火10～20分間煮る。

## 巻きずし



photo by Kotaro Matsuhisa

### 材料(2人分)

- |                    |                    |                    |
|--------------------|--------------------|--------------------|
| ■ ごはん …………… 176g   | ■ A. 砂糖 …………… 大さじ1 | ■ C. 砂糖 …………… 1.2g |
| ■ 溶き卵 …………… 60g    | 酢 …………… 大さじ1       | 薄口しょうゆ …… 2mL      |
| ■ にんじん …………… 40g   | 塩 …………… 0.6g       | 塩 …………… 0.24g      |
| ■ 干しいたけ …… 4g (1枚) | ■ B. 砂糖 …………… 0.6g | だし汁 …………… 1/4カップ   |
| ■ かんぴょう …… 2g      | 薄口しょうゆ …… 0.2mL    | ■ サラダ油 …………… 4mL   |
| ■ きゅうり …………… 40g   | 塩 …………… 0.12g      |                    |
| ■ グリーンリーフ …… 20g   | 酒 …………… 0.5mL      |                    |
| ■ 焼きのり …………… 1枚    | だし汁 …………… 小さじ1と1/2 |                    |

食塩 0.8g、エネルギー 261kcal、タンパク質 12.0g、脂質 6.7g、炭水化物 35.0g  
 食物繊維 7.9g、コレステロール 123mg

## 作り方

- ①ごはんに合わせたAを加えて切るように混ぜ、冷ます。
- ②溶き卵にBを加えて混ぜる。卵焼き器にサラダ油を薄く塗って熱し、卵液の1/3量を流し入れる。  
奥から手前に巻き、奥にずらし、再度サラダ油を塗って同様に2回繰り返す。  
あら熱をとり、1cm角の棒状に切る。
- ③にんじんは3mm幅の細切りにし、ゆでて水けをきる。  
干しいたけは湯につけてふっくらともし、3mm幅の薄切りにする。  
かんぴょうは水、塩各少々(分量外)を加えてもみ、水にさらしてよく洗い、  
やわらかくゆでて水けをしぼる。  
きゅうりは6つ割りにし、種の部分を切り落とす。
- ④小鍋にCとにんじん、干しいたけ、  
かんぴょうを加えて煮立て(煮汁がひたひたにならなければ、だし汁適量を足す)、  
落としぶたをして弱火で10分ほど煮、火からおろして味を含ませる。
- ⑤巻きすに焼きのりをのせ、上部を1cmほどあけ、ごはんを広げる。  
グリーンリーフ、きゅうり、②の卵、汁けをきった④を横にバランスよくのせて巻き、  
形をなじませる。8等分に切って器に盛る。  
※煮るときは煮つめすぎないように火加減と時間に十分注意しましょう。

### かるしおポイント

#### ■きゅうりは種を落として食感よく



#### ■かんぴょう

かんぴょうは、ペポカボチャやズッキーニで代用することが可能です。



#### ■焼き海苔

多くの場合、「海苔」という言葉で連想されるのは、乾燥した海藻の葉を薄くプレスしたものである。



焼く工程により、海藻は緑がかった色になり、本来の味と香りが強くなる。また、焼きのりは体に良い栄養豊富なスープの材料になり、ベジタリアン向け、ダイエット向けの料理によく使われる。海苔には様々な品質のものがあるため、選択には注意が必要である。品質の良い海苔には、AまたはBの文字がマーキングされている。これらの海苔は密度が高く、金色がかった均一な色である。1枚が約20gである。



## あとかぎ

このレシピパンフレットは、日露首脳会談において日本側から提案された両国間の8項目にわたる協力プランの一つである健康寿命の伸長に係る取り組みとして、2017年からロシアの国立予防医療科学センター（略称：NRCPM、所在：モスクワ、センター長：Oxana M. Drapkina）と日本の国立循環器病研究センター（略称：NCVC、所在：大阪、理事長：小川久雄）との双方の医療・栄養・調理・研究に携わる関係者らが協議・試作・評価などを重ねて作り上げたものです。互いに調理・試食を重ねて意見交換を行い、かるしおレシピを基本としながら、ロシアでの食材の入手状況や食生活の環境なども勘案してアレンジを加えました。これらのレシピは私たちNRCPMとNCVCのスタッフが自信をもってお届けするものであり、かるしおのコンセプトがロシアに広まることによって、より一層豊かで健康的な食生活の世界への先駆けとなることを願っています。





## ロシアと日本代表者からのメッセージ

ロシア・国立予防医療科学センター  
センター長 Oxana M. Drapkina

親愛なる皆様！

このブックレットは、日本とロシアの栄養学者が、国立循環器病研究センター（日本、大阪）と国立予防医学研究センター（モスクワ）との協力の枠内で、共同の努力によって編纂したユニークなものです。このブックレットでは、塩分量の少ない和食の10のレシピが紹介されています。ロシアの調理法には、食品に加塩するという伝統が根付いています。時には味見すらせずに、習慣として料理に多くの塩を使います。

また、塩が健康に及ぼす害は、塩分が深刻な問題となっている日本をはじめとした多くの国々の多数の研究によって証明されています。そこで、日本の栄養学者たちが、和食の伝統に基づいたかるしお料理のレシピを考案しました。そして、私たちがその料理をロシア人の味覚に合わせて調整しました。

私たちのプロジェクトの目的は、おいしい料理を作るのにたくさんの塩は要らないということを証明することです。

私たちのかるしお料理を試してみてください！  
きっとお気に召すことと思います！

皆様にご健康を！

日本・国立循環器病研究センター  
理事長 小川久雄

国立循環器病研究センターは、循環器疾患の究明と制圧に挑むことを理念として掲げ、40年以上にわたって様々な取り組みを進めて参りました。その一つとして、循環器病予防の観点から減塩食の普及と啓発を積極的に進めております。「かるしおレシピ」は、美味しさと減塩を両立させた当センターの病院食を起源としています。今やレシピ本や減塩食コンテストなどを通じ、日本全国へと広がっているところです。このレシピパンフレットに載っている「かるしおレシピ」が、ロシアでの健康寿命の伸長に向けた食に関する意識づくりに貢献するとともに、日露両国の文化交流のさらなる推進にもつながることを期待しています。



# ごちそうさまでした



## 編集

エガニャン・ルザンナ・アザトヴナ  
ラヴレノヴァ・エヴゲニヤ・アレクサンドロヴナ  
ゴルニー・ボリス・エマヌイロヴィッチ  
カリニナ・アンナ・ミハイロヴナ  
シェベリ・ルスラン・ニコラエヴィッチ  
コンツェヴァヤ・アンナ・ヴァシリエヴナ  
ジュラヴリョヴァ・エカテリーナ・ヴァレリエヴナ

宮本 恵宏  
赤川 英毅  
平野 和保  
長尾 信之  
竹本 小百合  
渡辺 幸枝