

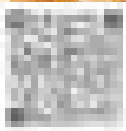
# 奥田シェフの 減塩・vol.3

## ベジアップレシピ



奥田シェフの調理動画もQRコードを読み取ってご覧ください。

### 玉ねぎと魚のエスカバベッシュ



#### 材料 (2人前)

- 穴子(他の魚でもOK)…1匹(200g)
- 玉ねぎ…1/2個
- ニンニク…2片
- キュービーテイステイドレッシング**
- 黒酢玉ねぎ** …20ml
- 薄力粉(片栗粉でもOK) …少々
- コーヒー豆…10g
- 塩…少々
- 油…適量

#### ポイント

揚げもののコツ  
茶色になる手前で上げるとベスト!

#### 作り方

- 1.玉ねぎを薄切りにし、その半量を氷水にさらしておく
- 2.ニンニク1片はみじん切り、1片は薄切りにする
- 3.穴子を食べやすい大きさに切り、両面に少々塩をふり、薄力粉を付け、180度の油で揚げる
- 4.きつね色になる前に、油から引き上げ、少々塩を振る
- 5.薄切りにしたニンニクを油で揚げる
- 6.みじん切りのニンニクに少量の油を入れてフライパンで炒める
- 7.1の残りの玉ねぎを加えてキツネ色になるまで炒め、黒酢玉ねぎドレッシング(20ml)を加え、さらに炒める
- 8.穴子を皿に盛り付け、7の玉ねぎソースをかける
- 9.揚げたニンニクと氷水にさらした玉ねぎをのせる
- 10.最後にコーヒー豆(10g)をつぶし、ふりかければ完成

### 白菜のクリーム煮



#### 材料 (4人前)

- 白菜…1/2個
- ベーコン…200g
- ニンニク…1片
- タイム…1本
- 生クリーム…200ml
- 水…250ml
- 味の素KK
- お塩控えめのほんだし**®…10g
- EXヴァージンオリーブオイル …適量

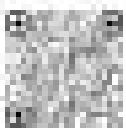
#### ポイント

ニンニクはじっくり炒めることで辛味が甘味に!

#### 作り方

- 1.ニンニクを約2ミリの厚さに切り、オリーブオイル(適量)・ベーコンを入れ炒める
- 2.ニンニクがキツネ色になったら水(250ml)を入れる
- 3.ほんだし(10g)を入れる
- 4.白菜を4等分に切り、鍋に入れる
- 5.タイム(1本)を入れ、15分煮込む
- 6.火を止め、生クリーム(200ml)を入れ混ぜ合わせる
- 7.皿に盛り付ければ完成

### 究極のナポリタン



#### 材料 (2人前)

- ピーマン…4個
- 玉ねぎ…1個
- ニンニク…1片
- ベーコン…200g
- パスタ(1.4~1.5mm)…200g
- カゴメトマトケチャップ**…40g
- カゴメ基本のトマトソース** …2/3缶(約200g)
- EXヴァージンオイル…適量
- ブラックペッパー…適量
- 粉チーズ…適量
- バター…30g

#### 作り方

- 1.パスタを半分に折り塩を入れずに茹でる
- 2.ベーコンを大きめにカットし、オリーブオイル(適量)で炒める
- 3.玉ねぎをくし形に切り、厚く切ったニンニクと一緒に2に入れて軽く炒めたら、一度火からおろす
- 4.ピーマンをくし形に切りオリーブオイル(適量)で強火で炒めておく
- 5.茹でたパスタをバットなどに入れオリーブオイル(適量)をかける
- 6.再度、フライパンでパスタを炒め、3の具材を入れ、さらに炒める
- 7.カゴメトマトケチャップ(40g)を鍋肌からまわし入れる
- 8.バター(30g)とカゴメ基本のトマトソース2/3缶(約200g)を入れる
- 9.4のピーマンを入れる
- 10.最後に粉チーズ(適量)を入れて盛り付け、ブラックペッパーをかけたら完成



奥田政行シェフ Masayuki Okuda

### Profile

1969年、山形県鶴岡市生まれ。新潟と山形との県境の町で育つ。鶴商学園高等学校(現鶴岡東高等学校)卒業後に上京し、イタリア料理、フランス料理、純フランス菓子、イタリアンジェラートを修行。帰郷後に2つの店で料理長を歴任。2000年「アル・ケッチャーノ」を独立開業し、2007年ドルチェの店「イル・ケッチャーノ」、2009年銀座に「YAMAGATA San-Dan-Delo(ヤマガタ サンダンドロ)」をオープン。2015年、広島宮島口に「宮島ポッカアル・ケッチャーノ」をオープン。2020年、山形駅西口の山形やまぎんホール敷地内に「アル・ケッチャーノ コンチェルト」をオープン。



# 減塩・ベジアッププロジェクト



ベジアップとは、野菜摂取量をアップ(増やす)することです

## ベジアップのポイント!

野菜をそのまま食べるのは量が多くて大変。  
そんな時には次の調理法を活用してみましょう!

### 加熱しよう

ゆでる、炒める、蒸す、煮るといった加熱をすると  
カサが減り生の野菜よりも食べやすくなります。

キャベツ

ほうれん草

生



炒める

茹でる

加熱



ビタミンB群やCなどの水溶性のビタミンは水に溶けやすく、  
熱にも弱い性質があります。  
ビタミンAやEなどの脂溶性のビタミンは、油と一緒に摂取  
したほうが吸収率が上がるので、炒めたり、揚げたりする調  
理法がおすすめ!



## すぐに食べられる 生野菜・日持ちする乾物・缶詰を 常備しよう

トマトやレタス、キュウリなどを常備して、時間のない時  
でもサラダなどで一品プラス!

トマト缶や切り干し大根など、日持ち  
するものを常備しておくことで、あと一  
品足したいときに使うことができます。



## 冷凍野菜やカット野菜も 上手に活用しよう

野菜を食べやすい大きさに切るなど下準備をして冷凍保  
存すると調理の時間が短く済むというメリットがあります。

また、市販の冷凍野菜やカット野菜を活用し、下処理の手  
間を省いて、手軽に野菜料理を作ること、忙しい人などに  
おすすめです。

### 🍅 トマトの冷凍法 🍅

トマトを冷凍するときは、丸  
ごとか刻んでから冷凍する方  
法があります。  
トマトは冷凍するとうまみ  
がアップしますよ!



## 減塩のポイント!

- 旨味、酸味、辛味を利用する
- しょうゆやソースはお皿にとる
- 減塩調味料を使う
- 薄味を心がける
- 塩分の多いものを避ける

例) ラーメンのスープを飲まない

1杯で  
食塩  
約8g相当



スープを  
半分残すと  
約4gの減塩に  
なります

男女ともに、山形県の目標は8g未満



減塩で  
食材の本来の味を  
楽しみながら  
健康になろう!

健康やまがた安心プランより

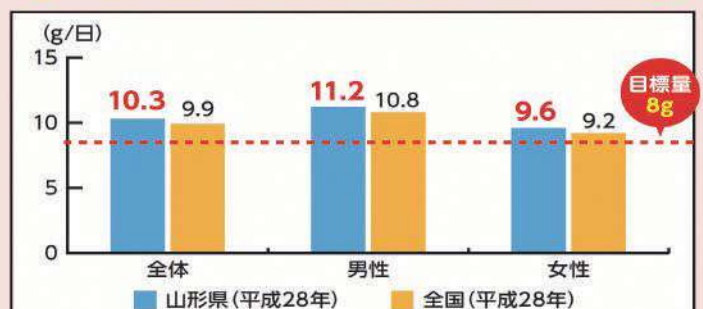
## 減塩すると 良いことって何?

減塩すると...

高血圧を改善、予防することができる

脳卒中や心臓病などの  
病気になるリスクを下げる

1日あたりの食塩平均摂取量 (g/日)  
(20歳以上)



平成28年国民健康・栄養調査、平成28年県民健康・栄養調査より