

おいしく減塩 “乳和食”のすすめ

“乳和食”とは…

日本の伝統的な食事である和食は、米飯を主食に、主菜や副菜に魚介類や野菜を多く使い、脂肪分も少ないとから、健康的な食事と考えられています。しかし、和食は食塩の摂取量が増え、カルシウムも不足がちになるという弱点があります。

そこでおススメしたいのが、“乳和食”です。乳和食は、味噌や醤油などの調味料に、「コク」や「うま味」を有している牛乳(成分無調整牛乳)を組み合わせることで、食材本来の風味や特徴を損なわずに、塩分を減らし美味しく和食を食べてもらう調理方法です。



乳和食は新しいスタイルの和食

Point①
おいしさ
見た目も味も
おいしさをそのままに

Point②
あたらしさ
牛乳を和食の
「だし」として使う、
画期的に簡単な調理法

Point③
やさしさ
優れた減塩効果と
牛乳に含まれる
豊富な栄養を摂取

牛乳を使って料理が白くならず、においや味を感じにくいので日々の食事に取り入れやすいです。減塩料理は味気ないイメージですが、牛乳の持つコクやうま味で物足りなさを感じません。

牛乳や牛乳から作るホエイ(乳清)を、和食の基本である「だし」や「水」の代わりに使ってみたり、みそや塩麹などの調味料とあわせたりすることで、料理が深みのある味に変わります。

牛乳をプラスすることで、無理なく塩分を抑え、カルシウムを補います。すべての年代に必要な牛乳に含まれる様々な栄養素を手軽に摂取することができ、栄養バランスを整えます。

指導やさい部

もうすぐ旬
管内のナガイモを知って!
食べよう!

青森県のナガイモ生産量は全国でトップクラスです。当JA管内でも多くのナガイモが生産されています。今回はその中から、管内を代表する2種類のナガイモの特徴や食べ方を紹介します。それぞれの特徴を生かした調理方法で旬を味わいましょう!

TOM-VEGEナガイモ(管内全域)

色白で皮が少なく、甘み、旨みが強いのが特徴。生や煮ても良いですが、ぜひ素焼きでトム・ベジのおいしさを味わってみてください!



塩コショウとにんにくパウダーで素焼き!

だるま芋(主に下田支店管内)

通常のナガイモより短く、尻が太い。粘りが強く、煮くずれしにくいのでおろし料理のほか、煮ものにもおススメ!



そばやうどんに山盛りとろろ!

牛乳を飲むことで、
次のようなことが期待されます。

※たくさん飲んだからといって、健康になるとは言えません。バランスの良い食生活が第一です。



健康寿命が
長くなる

歯や骨、筋肉の
健康を保つ



血糖値の上昇が
ゆるやかに



メタボ
リスク低減



高血圧を予防

牛乳・加工乳・乳飲料の違いってなに?

牛乳と思って買ったのに表示を見たら違っていた…そのような経験はありませんか?

よく間違われる牛乳・加工乳・乳飲料の違いを教えます!

牛乳

牛から搾ったままの乳(生乳)を加熱殺菌したもので、水や添加物の混ざっていないもの

加工乳

牛乳分であるクリームや脱脂粉乳、バターを使用し成分を調整したもの

乳飲料

原料は乳製品を主体とするが、栄養強化や嗜好性向上のために牛乳由来以外の成分も加えたもの



牛乳パックの「切れ目」の意味!!

「切れ目(きりかき)」は牛乳とわかる印です! バリアフリー対応目の不自由な方が触っただけで

- ①【種類別】牛乳とわかります
- ②切れ目の反対側が開け口とわかります

牛乳で簡単レシピ

カッテージチーズと ホエイ(乳清)の作り方

材料

牛乳……………200ml
米酢……………大さじ1

作り方

1. フライパンに牛乳を入れて火にかける
2. 沸騰してきたら酢を全体に回し入れ、木べらで軽く混ぜる
3. 人肌になるまで冷ます(牛乳が分離していく)
4. ざるに厚手のクッキングペーパーを敷きボウルの上で3.を流し入れる
5. しっかりと絞り、カッテージチーズとホエイ(乳清)に分ければ出来上がり



ビスケットにチーズをのせれば
おやつにピッタリ!

ガーリックポークとナガイモの ガーリックバター炒め

材料

ガーリックポーク小間切れ……200g
ナガイモ……………250g
バター……………大さじ1
プレミアムにんにくパウダー……適量
塩コショウ……………適量

★ ホエイ(乳清)……………100ml
しょうゆ……………大さじ1

ホエイに浸けると
お肉がしっとり柔らか!



作り方

1. ガーリックポークを★に10分程浸ける
2. ナガイモを幅1cmほどの半月切りにする
3. 熱したフライパンにバターを溶かし、浸けておいた肉を汁ごと入れて焼く
4. 肉に火が通ってきたら、ナガイモを入れて火を通す
5. 仕上げにプレミアムにんにくパウダーと塩コショウで味を整えたら完成

経済部



今回は米酢の代わりにJA全農とJA女性組織フレッシュミズが共同開発したAコープマーク品の「ほめられ酢」を使ってみました! マリネや、すし酢のほか、塩コショウや醤油を足してドレッシングにするなど和洋中どの調理にも適した万能調味料です。ツンとした酸味を抑えているため、お子様でもおいしく食べられます。

1L 550円(税込)
300ml 270円(税込)

ファーマーズマーケット「かだあ～れ」、
「酒の藤坂店」でも販売しております。

藤坂支店 営農経済課 松田康平

この牛の種類はどれ?

- ①ジャージー種
- ②ホルスタイン種
- ③ブラウンスイス種



当日の消印有効
応募締切
4/30(金)
●クイズの答え
●郵便番号・住所
●お名前(フリガナ)
●電話番号
●年齢・性別
●クイズの答え
●郵便番号・住所
●お名前(フリガナ)
●電話番号
●年齢・性別

応募者の中から抽選で5名様に「QUOカード1,000円分」をプレゼント!
広報紙への感想をお待ちしています。本紙に関する
感想や、日頃感じていること、伝えたいことなど
ございましたらご記入ください。

[応募方法]ハガキ又はFAXで
FAX/0176-24-1829
頂いた個人情報は、このたびの用途
以外には一切使用いたしません。