

わんぱく



令和6年度
石井手保育園
給食だより
9月号
佐伯恵里子

おいしさアップ！「塩」の上手な活用法

国際的に問題となっている「塩」の摂取量。健康のために減塩が求められていますが、控え過ぎると、料理のおいしさが半減し、子どもたちの食が進みにくくなってしまいます。塩は料理の決め手となる調味料。今回は、調理における塩の効果に注目しながら、塩の上手な活用法についてお伝えします。

★塩の効果

乳幼児期の子どもは、食材特有の臭みやえぐ味、食感等に敏感に反応して、食事を食べ進めることができない場合があります。そこで活躍するのが「塩」。塩は単に味付けをする調味料というだけでなく、様々な調理効果があります。

1・臭みをとる

肉や魚に塩をふってしばらくおくと、浸透圧により、水分と一緒に臭みの成分が出ます。この水分をふきとってから調理をすることで、臭みを減らし、おいしく食べることができます。

2・たまねぎの辛味を減らす

たまねぎに塩をふると、浸透圧によって辛味成分が外に出て食べやすくなります。たまねぎは加熱により甘くなりますが、加熱をしてもやわらかくなくなり、辛味が残ってしまうものもあります。そのようなたまねぎの場合は、塩を活用しましょう。



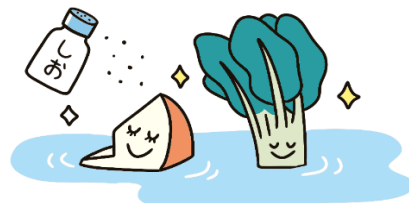
切った時に涙が出る場合は、塩をひとふり！

3・味の染み込みをよくする

例えば、きゅうりの酢の物。先にきゅうりに塩をふって水分を抜き、しんなりとさせておくことで、味付けの調味料が馴染みやすくなります。また、味付けをした時に、食材から水分が出て、味が薄くなってしまふのを防ぐこともできます。

4・変色防止

切ったリンゴを放置すると、リンゴに含まれているポリフェノールが酸化して茶色く変色します。塩には酸化を防ぐ働きがあるので、リンゴを塩水につけておけば、変色を防ぐことができます。また、青菜をゆでる際に、塩を加えることで、鮮やかな緑色を保つことができます。



ナトリウム以外のミネラル 天然塩 > 再生加工塩 > 精製塩

★上手な減塩のコツ

おいしさアップにつながる「塩」ですが、健康のためには、摂り過ぎに注意する必要があります。上手な減塩のコツを知って、無理のない減塩を目指しましょう。



1・加工食品を減らす

加工食品は、おいしさを追求しているため、脂質、糖分、塩分がたくさん含まれています。子どもたちがよく食べる「加工食品」の塩分量を知って、食品選びの参考にしましょう。

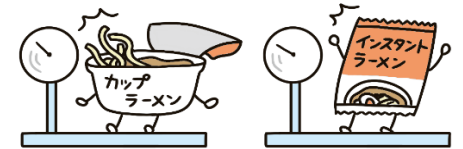
カップめん		5.5g
インスタントラーメン		5.4g
冷凍しゅうまい	3個	1.2g
子ども用レトルトカレー		2.0g
ポテトチップス	1袋	0.6g
焼きちくわ	1本	0.6g
チーズ	1個	0.6g
ウインナー	1本	0.4g
ハム	1枚	0.2g
ロールパン (30g)	1個	0.9g

●食塩の摂取目標量

1-2歳児 3.0g 未満/日

3-5歳児 3.5g 未満/日

厚生労働省
「日本人の食事摂取基準2020年版」より



2・新鮮な食材を使う

肉や魚は、鮮度が良い程、臭みを感じにくいものです。また、旬の野菜は、味が濃く、甘味もあり、素材そのものがおいしいので、味付けが薄めでもおいしく食べることができます。

3・食卓調味料の使い過ぎに注意

調味料（塩・しょうゆ等）を食卓に常においている家庭は、塩分を摂り過ぎる傾向があります。また、子どもが好きなケチャップやマヨネーズには、砂糖や油が入っているため、塩分を感じにくく、使い過ぎてしまいがち。家族の健康のためにも、調理時に料理の味を決め、食卓調味料の使用を極力減らすようにしましょう。



4・だしを上手に活用

うま味成分が豊富な昆布やかつおのだしを使うことで、調味料を減らし、塩分を控えることができます。だしパックでも十分に効果を発揮します。

5・塩の質への配慮

日本で造られる塩の原料となる海水には、多様なミネラルが含まれていますが、安価で販売されている精製塩は、海水を電気分解してナトリウムイオンを抽出し、煮詰めるため、その他のミネラルが取り除かれています。健康とおいしさのために、塩の質にも関心を向けてみてはいかがでしょうか。