

ヘルスマイトコーナー

(食生活改善推進員)

〔問合せ先〕上対馬地域福祉センター
TEL0920-86-4871

みなさん、減塩を心掛けていますか？

私たち上対馬支部では、今年度「減塩」をテーマに活動しています。

今回は、ヘルスマイトも実践している、おすすめの出し割りしょうゆの作り方を紹介したいと思います。

知らないうちに塩分を50%カットでき、味は濃口しょうゆとほとんど変わりませんので、冷や奴、和え物、刺身・・・などなどいろんなものにお使い下さい。また、調味料として野菜や魚の煮物料理にもお使いいただけます。



出し割りしょうゆを作ってみませんか？

【出し割りしょうゆの作り方】

昆布と煮干し

水2カップに昆布10cm角を、20分位ひたしておく。
煮干しも入れて火にかけ、沸騰寸前に昆布を取り出し、中火で煮詰め出し汁をこして、同量の濃口しょうゆを加え火にかけ、さっと煮立たせ火を止める。

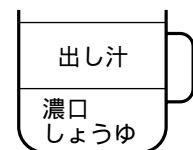
昆布と鰹節

水2カップに昆布を20分位ひたし、火にかけ沸騰寸前に取り出し、鰹節を入れ2～3度ぐらぐらしたら火をとめる。
だし汁をこして、同量の濃口しょうゆを加え火にかけ、さっと煮立たせ火を止める。



出し汁：濃口しょうゆ = 1：1

出しは他にもお好みで干しいたけやあご等でもOK！



【保存の注意】

出し汁を加えているため、腐りやすいので一度に多くの量を作らない。使わない時は、冷蔵庫に入れておくようにして下さい。