

野菜たっぷり!

旬の元気 **おかず** & スープ  
簡単具たくさん

# 塩分控えめで、 味はしっかり



料理制作  
料理研究家・管理栄養士  
**村田 裕子**

写真 ● 松島 均  
スタイリング ● 吉岡 彰子

寒くなると、血圧が気になります。

塩分控えめの食事は、高血圧予防の第一歩。

調味料と調理のしかたを少し工夫すると、仕上がった味は減塩というよりも、

むしろ適塩。しっかりとした味になります。



にんじんとにんにくの豆乳ポタージュ

鶏肉と花野菜のハーブグリル

## おいしい減塩料理のポイント

しょうゆやみそなどの味に慣れた日本人は、減塩というと味が物足りないと思いがちです。しかし、旬のおいしい素材を使って調味料を控えると、素材の持ち味が生きてきます。酸味や香ばしい焦げめなどで、塩辛さと異なる味を補うのもよいでしょう。にんにくやにんじん、たまねぎなどの香味野菜、ハーブなども深い味わいをかもし出す強い味方です。

調理の際は、味見をして少し物足りないくらいに仕上げるのがポイントです。食卓では、できあがった料理の微妙な味わいを感じることが大事。いきなり調味料をかけず、五感を駆使して、ひと口ひと口、ゆっくり味わいましょう。それでも物足りないときは、柑橘類の絞り汁やポン酢などを足したり、薬味やからし、わさび、ゆずこしょうなどのスパイスを少し効かせるのもよいでしょう。

### 鶏肉と花野菜のハーブグリル

1人分エネルギー	295kcal
塩	1.9g
野菜摂取量	100g (5g未満の野菜は含まず)

#### 材料 (2人分)

鶏肉骨付きぶつ切り	350g
にんにく	1/2かけ
オリーブオイル	大さじ1
ドライハーブミックス	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ブロッコリー	1/3個・100g
カリフラワー	1/3個・100g
塩・こしょう	各少々
パセリのみじん切り	適宜

#### 作り方

- ①鶏肉に、すりおろしたにんにく、Aをまぶして、10～15分おく。
- ②ブロッコリー、カリフラワーは小房に分けて、かために塩ゆでし、塩・こしょうを振る。
- ③耐熱の器に、①②を並べ、220度に熱したオーブン\*で焼き色がつくまで15～18分焼く。
- ④器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。

\*オーブントースターで焼いてもよい。耐熱容器に入れた材料をアルミホイルでおおって15分焼き、アルミホイルをはずして3～4分焼いて焦げめをつける。

主役の野菜たち



### にんじんとにんにくの豆乳ポタージュ

1人分エネルギー	97kcal
塩	1.4g
野菜摂取量	105g (5g未満の野菜は含まず)

#### 材料 (2人分)

にんじん	1本 (150g)
たまねぎ	1/4個 (50g)
にんにく	2かけ (10g)
バター	大さじ1/2
固形スープの素	1/2個
水	1カップ
豆乳	1/2カップ
塩・こしょう	各少々
コーンフレークス	適宜

#### 作り方

- ①にんじんは皮をむいてすりおろす。たまねぎ、にんにくもすりおろす。
- ②鍋にバターを入れて中火で熱し、①を加える。バターが全体にまわる程度にさっといため、固形スープの素、水を加える。ふたをして焦げないように注意し、ときどき混ぜ合わせながら10～15分煮る。
- ③豆乳を加えて沸騰直前まで温め、塩・こしょうで調味する。
- ④器に盛り、コーンフレークスを添える。

主役の野菜たち

