

# おいしく作ろう乳和食

乳和食のおいしさの秘密は、牛乳を使うことで「コク味」や「旨味」が加わり、減塩なのに薄味にならないこと。さらに牛乳の味を感じないことにも驚きます。そのうえ簡単に調理できるから、毎日手軽に続けられます。

## 5つの調理法

### だしにする



だし汁を牛乳に代えるだけ。コクで塩分を抑えます。

### 調味料をわる・のぼす



水がわりに牛乳を使って旨味を残したまま減塩に。

### ゆでる・ゆで戻す



野菜や乾物に牛乳を使うとコクや甘みが加わります。

### 溶く



小麦粉を牛乳で溶くと旨味で調味料を減らせます。

### 酢を加える



カッテージチーズと乳清にわけると調理の幅が広がります。

## 乳和食を上手に作るための5つのポイント

1

### 表記の分量をきちんと守る

研究を重ねて導き出されたレシピです。牛乳の分量などを変えると、味がぼやけたり、ミルク臭くなったりします。

2

### 加熱時に気をくばる

牛乳は沸騰すると焦げつきやすく、鍋底に膜が張るので時々底を混ぜながら加熱してください。

3

### ホーロー鍋かフッ素樹脂加工のフライパンで

乳成分のこびりつきが少なく、手入れも簡単です。油をひかないで使えるので、エネルギーダウンにもつながります。

4

### 落とし蓋はクッキングシートで

アルミ箔と違って、クッキングシートなら蒸気を通すので、対流がうまくいき、おいしく仕上がります。

5

### 「成分無調整」と表示された牛乳を

「低脂肪牛乳」「加工乳」「乳飲料」などの商品がありますが、成分無調整の「牛乳」がおすすめです。



料理家・管理栄養士

小山浩子先生

乳和食の提唱者。料理教室の講師やコーディネーター、メニュー開発、コラム執筆、NHKをはじめ料理や健康番組など数多く出演。2015年1月、高血圧協会理事に就任。

## 乳和食 Q&A



Q 牛乳を使うとミルク臭くなりませんか？

A 5つの調理法を使うことで、ミルク臭が抑えられ、和食に近い味で食べていただけます。

Q 普段の和食とどこが違うのですか？

A 「おいしく減塩」ができ、カルシウムなどが摂りやすくなります。

Q 具材は変えても良いですか？

A 5つの調理法を押さえれば、具材のアレンジ可能です。オリジナル乳和食をお試しください！