

# 乳和食ってなに？

乳和食とは牛乳を和食に取り入れることによって、牛乳の持つうま味とコクで、和食の美味しさを損なうことなく、食塩量が多くなりやすい和食の調味料を減らし、食塩摂取量を大幅に減らすこと、さらにカルシウムなど栄養のバランスを整えることができる新しい調理方法です。しかも美味しい。簡単！是非チャレンジしてください。

レシピはこちらから <http://eiyo.sub.jp/event/kokoku/pdf/nyuwashoku.pdf>

## 今回のコンセプト

### 小山浩子さんが発見！ 食塩を減らせる5つの調理法！



#### 牛乳をだし代わりに

料理に使うだしの全量または半量を牛乳に。甘味とほのかな塩けが加わり、少しの調味料でOK。



#### 牛乳でわる・のばす

しょうゆやみそ・めんつゆなど牛乳でわったり、煮汁に牛乳を加えらうま味が増え、食塩量が半分で味は充分。



#### ミルクでゆでる・ゆで戻す

野菜をゆでたり、乾物をもどしたりするのに牛乳を使うと素材の味わいがいっそう濃くなります。



#### ミルクで溶く

揚げ物の衣を小麦粉+牛乳に。うま味増え、牛乳のたんぱく質が膜を作ってカラリとなります。



#### ミルクに酢を加える

牛乳に酢を加えると、カッテージチーズと乳清(ホエー)ができます。こちらも減塩料理に使えます。

#### 料理開発：小山浩子先生(料理家・管理栄養士)

大手食品メーカーを勤務を経て2003年にフリーに。ミルクを使った料理レシピの研究・開発に取り組む。現在は年間100会場以上の講演と出張料理教室、テレビ出演など幅広く活動。

