

小樽市民の健康づくりと観光資源の融合による

減塩食『小林 多喜二 御膳』レシピ

～牛乳を使って減塩できる^{にゅうわしょく}乳和食の減塩ラーメン！

多喜二の代表作「蟹工船」より蟹風味を生かした御膳です。多喜二の好物おはぎも添えて～



小樽ゆかりの作家・小説家
小林 多喜二
(写真はウィキペディアより引用)



『小林 多喜二御膳』

『小林 多喜二御膳』
おしながき
・減塩塩ラーメン
・カニシユーマイ
・おはぎ

高血圧症の小樽市民が多いって本当？！

小樽市の調査より、高血圧症で病院に通院している小樽市民は、糖尿病や脳梗塞での通院に比べ2.5倍も多いのです。高血圧症を改善することが、小樽市民の健康を守ることに繋がります。

さあ、皆で減塩食を食べましょう！

(小樽市健康増進計画 第2次健康おたる21
計画期間：平成25年度～34年 より)

☆血圧が高いと、 なぜ減塩をしないとイケないの？

塩分を摂取すると血液の浸透圧を保つために、体内の水分が血管に集まり、血管内の水分量が多くなります。そのため、血管の壁にかかる圧力が高くなり血圧が上がります。

塩分摂取と血圧には、こんな関係があります。

「小林 多喜二御膳」1人分栄養価 エネルギー：522kcal、塩分：2.1g

減塩塩ラーメン



〔1人分の栄養価〕

エネルギー：375kcal、塩分：1.3g

《材料：2人分》

中華めん……………2玉

カニ風味かまぼこ…25g

ホタテ……………2個

コーン……………大さじ1と1/2

わかめ(乾燥) ……0.4g

もやし……………60g

玉葱……………40g

人参……………10g

サラダ油……………小さじ1

卵……………1個

水……………670cc

牛乳……………80cc

塩ラーメンの素……6g

おろししょうが……2g

おろしにんにく……1g

長ネギ……………10g

にゅうわしよく
「乳和食」って何？

＝作り方＝

1. 鍋にお湯を沸かしておく。
2. 別の鍋に、塩ラーメンの素、おろしにんにく、おろししょうが、牛乳、水を入れ温める。
3. わかめは水で戻しておく。コーンは水気をきって置いておく。長葱は小口切りにする。
4. 卵はゆで卵にする。
5. フライパンに油をしき、玉葱と人参とホタテともやしを炒める。
6. 「1」の鍋で好みの柔らかさまで茹でる。
7. 器にスープを注ぎ、茹でた麺を入れて、具材のわかめとコーンと炒めた野菜とホタテとゆで卵をトッピングし、最後にねぎを添える。

健康食と言われる和食ですが、醤油や味噌などの調味料を使用するため、和食に含まれる塩分量は高いという弱点があり、また日本人はカルシウムが不足していると言われていいます。そんな和食の弱点は、牛乳を使うことで解消できます。

醤油や味噌の替りに牛乳を使用することで減塩効果があり、さらに牛乳の「コク」や「うまみ」も加わりカルシウムもしっかり摂れます。

新しい和食のスタイル、それが乳和食の魅力です。

カニシューマイ

【1人分の栄養価】

エネルギー：84kcal 塩分 0.6g



《材料：2人分》

シューマイの皮……………4枚
カニ缶……………40g
豚ひき肉……………30g
玉葱……………20g

生姜汁……………少々 (A)
片栗粉……………4g (A)
酒……………少々 (A)
ごま油……………少々 (A)
砂糖……………少々 (A)
塩……………少々 (A)

＝作り方＝

1. 玉葱はみじん切りにする。
2. かには飾り用に少量取り分けておく。カニ缶の汁ごとボウルに入れ、ひき肉と「1」の玉葱を
3. 加えてよく混ぜ合わせ、(A)をすべて入れ粘りがでるまでよくこねる。
4. 4等分し、しゅうまいの皮でそれぞれを包む。蒸し器にキッチンペーパーをしき、7～8分蒸す。

おはぎ

【1人分の栄養価】

エネルギー：63kcal 塩分：0.0g



《材料：2人分》

もち米……………30g
水……………40cc
こしあん……………50g

＝作り方＝

1. もち米は3回ほど水で洗い、たっぷりのお水に1日浸す。(時間がない場合は最低2時間浸す)
2. 炊飯器で炊飯する。(2合分のもち米を2合の目盛まで水を入れて炊くと良い)
3. 炊きあがったもち米を麺棒でつぶす。
4. 2等分にし、丸く成形したらこしあんできてるむ。

発行：済生会小樽病院

連絡先：済生会小樽病院 栄養管理室

0134-21-2378(直通)