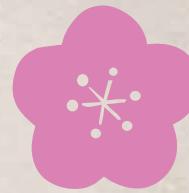


2013年9月

編集・発行：株式会社 東農園 企画部

## TOPICS



五代庵

<http://www.godaiume.co.jp>

## 秋空を見上げて

迷つたり、悩んだりした時は本屋に向かう。商店街横の一見浮えない行きつけの本屋にいくと、「いらっしゃい」とパソコンにむかいながら店員が言った。

本屋にはいろんなジャンルの偉い人たちの知見が集まつていて、自分の悩みなど吹き消してくれるような気がいつもしていた。文庫本、雑誌、漫画、実用書、そして新刊コーナーをぐるっと一周して何冊かの本を手に取った。

パラパラとめぐり、インクの匂いを感じながら、指を擦り合わせてくる紙の質感が心地良い。この感じ、クリックして「次ページ」へ進む電子書籍ではない。

手にした三冊のうち二冊を清算して家路に就く。石ころを蹴りながら数分歩き、玄関の扉をひくとおせかえるような熱気が部屋中を充満していた。今日も暑い。急いで窓を開け、冷やしてあいた麦茶を一気に流し込んだ。

新しい本を読み始める瞬間はいつも気持ちが逸る。一息ついて大好きな最中に手を伸ばした。個包装されている餡を最もですくって食べる、さっぱりとした後味にうつとりした。

わくわくしながら表紙をめぐり、ぎっしり並んだ活字に吸い込まれるように物語の主人公に成り変わっていく。

途中、はたと友人との約束を思い出して、慌ただしくまた部屋を飛び出す。外に出てみれば、さっきとは違った風に秋の気配を感じた。立ち止まって空を見上げる。うん。確かに秋だ。



商品番号：775 梅最中このか  
6個入 税込 1,260円

#10  
梅干好きの塩分計算レシピ

安心して毎日おいしく梅干を、塩分を考慮したレシピをご紹介。低塩料理のコツも！

続きを読む▶▶



東農園 品質管理部  
管理栄養士  
南奈々

今日は、働く女性の1日の食事で考えてみました。  
塩分の目安は成人女性で1日8g(男性は10g)です。  
なるべく簡単なレシピにしていますので、  
これを参考に、毎日梅料理を楽しんで下さい！

# 梅干好きの塩分計算レシピ！

五代梅、梅製品は大好き。でも、塩分が気になって…  
確かに梅干の「塩分〇%」という表記を見ると塩分が気になります。  
そこで、簡単な工夫で塩分管理、毎日美味しく梅料理を！  
管理栄養士の南がお手伝いします。

**朝** は慌ただしいのでレーズンロールと目玉焼き。  
生野菜にかける梅マヨネーズは、マヨネーズ小さじ1に漬したはちみつ梅うす塩味小さじ1、それに梅風味を少したらすと爽やかに。目玉焼きはブラックペッパーで味のアクセントを付けるようにすると、塩分控えめでも美味しく食べられます。

レーズンロール 2個 合計塩分 約1.2g  
目玉焼き  
生野菜の梅マヨネーズかけ  
はちみつ入りバナナヨーグルト  
南高梅ドリンク

●カリウムには、摂取しすぎたナトリウムの排出を促したり、血圧を下げる働きがあります。身体の余分な塩分は、果実類の中では一番多くカリウムを含むレーズンや、バナナ、ヨーグルトが効果的。



目玉焼きは、醤油をかけずに、ウスターソースやケチャップで減塩。ケチャップ小さじ1なら塩分0.2g

**昼** 食はお弁当持参で。昨晚の残りの唐揚げをメインにして、朝、簡単に作れるよう考えました。  
外食ではどうしても塩分過多になりがち、バランスの良い食事のために、お昼も出来る限り手造りしたいところです。梅干を一粒パクッと。お弁当にはやっぱり梅干が丸ごと入っているのがいいですね。

白ご飯+梅胡麻+五代梅（小粒） 合計塩分 約2.4g  
鶏肉の唐揚げ 2つ  
ツナとキュウリのマヨ和え  
プロッコリー・プチトマト  
季節の果物

●プロッコリーは茹でる時に塩を使わず、すぐに冷水にとって色止めをするのが減塩のコツです。果物で栄養のバランスとカリウム摂取も大切。料理の減塩に少し注意するだけで、美味しい梅干を毎日食べられます。



切ったキュウリをツナ缶・マヨネーズ小さじ1、梅風味数滴で和えるだけ。塩を使わず、こしょうで味を整えて。

**夕** 食は秋らしく鮭ときのこのホイル焼き。生鮭を使い下味に梅塩とこしょうを少々。まいたけ、エリンギなどのきのこのせ、粒入りマスタード小さじ1、マヨネーズ大さじ1.5とカレー粉少々を混ぜたソースをかけ、パセリを散らします。ホイルで包んだらオーブントースターで焼くだけ。晩酌は梅酒はどうぞ！

雑穀米 合計塩分 約3.6g  
鮭ときのこのホイル焼き  
アボカド梅肉和え  
大根スープ 梅干こんぶ茶風味

●いつもの白米に市販の雑穀米を混ぜて炊くだけで、ビタミンやカリウムなどミネラル分を追加出来ます。「森のバター」アボカドもカリウム・ビタミン豊富、美容にもいいです。



アボガド1/2個を切り、五代梅ひしお小さじ1と、濃縮めんつゆ小さじ1とで混ぜ合わせます。

ビーラーでスライスした大根を、鍋でゴマ油、こしょう少々で炒めます。200mlのお湯を入れ、梅干こんぶ茶小さじ1/2顆粒コソソメ小さじ1を入れる。仕上げに白ゴマ少々、かいわれ大根を適量。

少なく具だくさんに。また、胡麻・パセリ・きのこの類・カレー粉などの香りや風味のある食品を使うと低塩でも物足りなさを感じません。料理に使う塩も選択を。梅塩はクエン酸などを含むため食卓塩などの精製塩より塩分が低いです。賢く選択して美味しく健康にいただきましょう♪

## 梅干しを楽しもう

紀州梅専門店  
**五代庵**  
<http://www.godaiume.co.jp>

## 商品に関するお問い合わせは

五代庵 通信販売部  
0120-12-5310 株式会社東農園  
FAX 0739-74-2682  
※携帯・IP電話からは0739-74-2487まで

創業天保五年  
〒645-0021  
和歌山県日高郡みなべ町東本庄 836-1

## 編集後記

○減塩レシピと聞くとなんだか味気ないイメージでしたが、これなら美味しく長く続けられそうです。（企画部S）  
○賢く減塩して食欲の秋を満喫しよう！（企画部K）