

美味しく減塩できる 「乳和食」



料理家・管理栄養士
小山 浩子

健康食として世界的に知られる和食。しかし、塩分過多になりやすいことや、カルシウムが不足しやすいなどの欠点もあります。小山浩子先生が提唱する「乳和食」は、牛乳を使って調理することで減塩もカルシウムの補給もでき、なおかつ美味しいという全く新しい和食のスタイルです。様々なメディアからも注目され、著書『目からウロコのおいしい減塩 乳和食』は“2014年 グルマン世界料理本大賞” innovative 部門第2位を受賞されました。乳和食の有用性や作り方のコツなどを、小山浩子先生に伺いました。

“牛乳の味がしない”ことが 乳和食を受け入れてもらう際の ポイントだった

■なぜ、牛乳を和食に取り入れようとお考え になったのでしょうか。

私は20年以上前から牛乳・乳製品を使ったメニューの開発や、料理教室などでの指導を行ってきました。多くの経験を重ねるうちに、一つの疑問を抱くようになりました。その疑問とは、牛乳と同様に伝統的な和食の食材ではなかった肉が、すき焼きや肉じゃが、しゃぶしゃぶなどの形で和食に溶け込んできたのに、なぜ、牛乳・乳製品はそのようなことが起きなかったのだろうか、というものです。

料理教室で指導をしていますが、生徒さんから、グラタンやシチューといった洋風料理ではなく、自分たちにとって未知の料理を教えてほしいという声が聴かれました。このような経験から、和食に牛乳・乳製品を取り入れてみてはどうかと考え、様々なレシピ開発に取り組んできました。

■牛乳や乳製品を取り入れることで、従来の 和食とどのような違いが生まれましたか。

それまで洋風料理で牛乳を使っていたときには気づかなかった、様々なメリットが見えてきまし

た。牛乳を使うと、和食に欠かせないみそやしょうゆの使用量を減らしても美味しく仕上がり、無理なく減塩できるのです。しかも、従来の和食では摂取が難しいカルシウムも摂ることができ、栄養バランスが改善されることも大きなメリットでした。しかし、レシピの紹介だけでは、このような利点なかなか伝えられませんでした。そこで2003年、英語の“new”とかけて「乳和食」というキャッチフレーズを考案しました。

普及活動が続ける中で、『かぼちゃのミルクそぼろ煮』というレシピを料理教室で紹介したところ、大好評を博しました。生徒さんにその理由を聞くと、「牛乳の味がしないから」という予想外の答えが返ってきたのです。日本人は子どもの頃からだしやみそ、しょうゆの味に慣れ親しんでいます。牛乳をたっぷり使ってこれらの風味が消えてしまうと、たとえ美味しくても、多くの人は毎日食べたいとは思わないことに気づかされました。以来、毎日食べても飽きない味を念頭に置き、乳和食のレシピを開発してきました。

降圧作用やメタボ予防など、牛乳と健康に関するエビデンスは豊富にある

■無理なく減塩できる乳和食は、高血圧の予防にも有効といえそうですね。

もちろん、牛乳を使うことで食塩やみそ、しょうゆの使用量を減らせることが減塩、ひいては高血圧の予防につながりますが、それだけではありません。牛乳は、血圧を下げる作用のあるカルシウムやカリウム、マグネシウム、ペプチドなどが含まれおり、これらの成分も高血圧予防に有効です。実際に、国内の20～60歳代の8,659名を対象に行われた大規模調査『牛乳・乳製品摂取とメタボリックシンドロームに関する横断的研究』からも、「男女ともに、牛乳・乳製品の摂取量が多いほど、収縮期血圧が低かった」という結果が示されています(図1)。

一方、牛乳を飲むと太ると勘違いしている人も少なくありません。しかし、前述の研究で

は、牛乳・乳製品の摂取量が多いほうがメタボリックシンドロームのリスクが低いことがわかっています(図2)。さらに、牛乳・乳製品の摂取は健康長寿に寄与するという研究報告もあります。東京都老人総合研究所の研究では、ある地域の70歳以上の男女を10年間追跡調査した結果、牛乳を毎日飲むグループの方が、生存率が高いことがわかっています(図3)。

また、牛乳は栄養密度が高く栄養バランスが良いため、コップ1杯120kcal程度でも、肉なら300～400kcal摂取時に匹敵するほどの栄養を摂ることができます。その意味では、カロリーを抑えて多くの栄養を摂りたい方にも適した食材といえます。

このように、乳和食は日常の和食と同じように食べることができ、しかも減塩効果がある上に、様々な栄養素が補給できる、一石二鳥のレシピだといえます。そこで、講演などでは、このような豊富なエビデンスも交えて乳和食をご紹介します。

牛乳・乳製品摂取量別4つの群(Ca換算値)

- ① 男性0mg～100mg未満 女性0mg～100mg未満
 ② 男性100mg以上、202mg未満 女性100mg以上、200mg未満

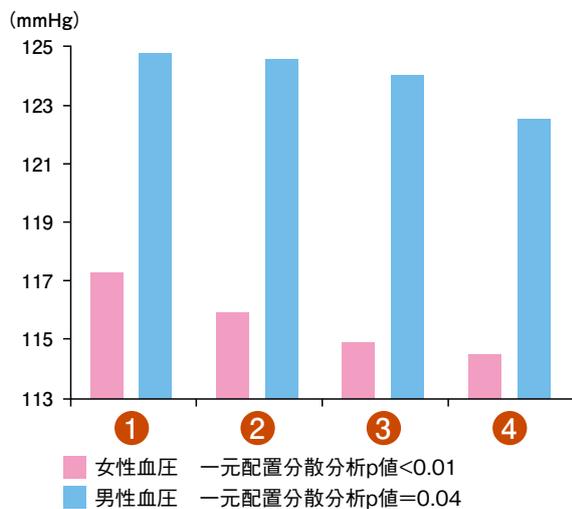


図1 牛乳・乳製品摂取と血圧(収縮期血圧)の関係

『牛乳・乳製品摂取とメタボリックシンドロームに関する横断的研究』日本栄養・食糧学会誌. 2010, 63 (4), 151-159

- ③ 男性202mg以上、334mg未満 女性200mg以上、303mg未満
 ④ 男性334mg以上 女性303mg以上

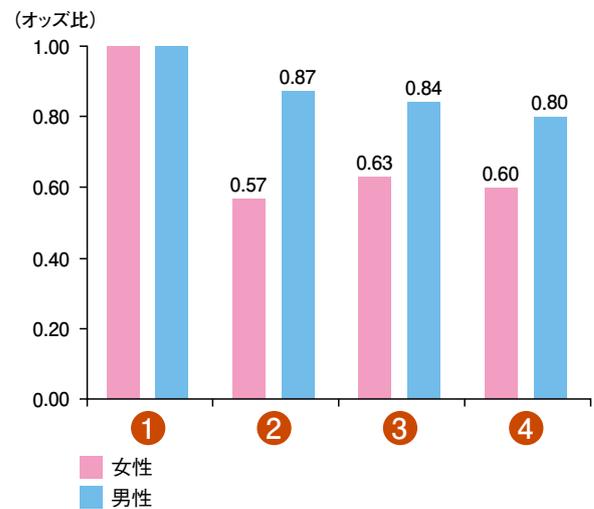


図2 牛乳・乳製品摂取量とメタボリックシンドロームのリスク

『牛乳・乳製品摂取とメタボリックシンドロームに関する横断的研究』日本栄養・食糧学会誌. 2010, 63 (4), 151-159

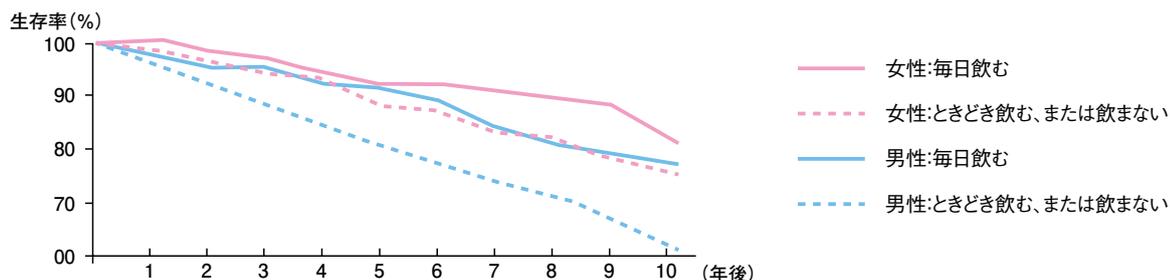


図3 70歳時の牛乳飲用習慣別10年間の生存率

柴田博著『ここがおいしい日本人の栄養の常識 -データでわかる本当に正しい栄養の科学-』(技術評論社)平成19年

5つのミルクマジックが 乳和食のポイント

■乳和食をつくる際、牛乳の使い方にはいろいろなパターンがあるそうですね。

①だしにする、②わる・のぼす、③ゆでる・ゆで戻す、④溶く、⑤酢を加える、の5つの使い方があり、私は“5つのミルクマジック”と呼んでいます。

①だしにする：調理に用いるだし汁の全量または半量を牛乳に換えます。牛乳には乳脂肪のコクとアミノ酸の旨味、乳糖の穏やかな甘み、微量のクエン酸などのかすかな酸味が含まれています。それらが絶妙に溶け合い、だしの代わりとして料理に深みを与えてくれるので、そのぶん調味料を減らすことができます。

②わる・のぼす：しょうゆやみそで煮るときに使う水を牛乳に置き換えることで、しょうゆやみそを半量に減らすことができます。調味料を減らしても牛乳のコクが加わるため、味が物足りないこともありません。出来上がった料理は牛乳が味を主張せず、コクと旨味だけがしっかり残っています。また、牛乳は魚の臭みも取ってくれます。

③ゆでる・ゆで戻す：野菜を煮たりゆでたり、乾物をゆで戻したりする際に、水の代わりに牛乳を使うと、素材にコクと甘味が加わります。料理の味に深みが出るので、味付けの調味料も少なくて済み、減塩にもなります。

④溶く：小麦粉などを溶く際に水の代わりに牛乳を使うと、牛乳のコクが加わるとともに、調味料の使用量を減らせます。揚げ物の衣やシチューのルーを牛乳で溶くと、卵やバターを使わずに済むのでエネルギーを下げることができます。

⑤酢を加える：温めた牛乳に酢を加えると化学変化が起きて分離し、カッテージチーズと乳清（ホエー）ができます。自家製カッテージチーズのさっぱりとした口当たりは和食にもよく合います。また、乳清のほのかな酸味はお酢の代わりに活用すると、減塩の強い味方になります。

■牛乳から分離したカッテージチーズや乳清も、和食に合うのでしょうか。

カッテージチーズは卵焼きや親子丼に使うと、トロトロの食感が楽しめます。豆腐に似ているので白和えにしたり、しいたけやねぎを加えてがんもどきのように揚げても美味しくいただけます。

乳清は、ごはんを炊くときに水に加えると、味も見た目もワンランクアップします。水だけで炊くより美味しくなるばかりか、お米がツヤツヤになります。

■レシピを考える上で、どのようなところに苦労されますか。

牛乳をだしとして使うためには、その使用量に細心の注意が必要です。現在のレシピを開発する際も、みそやしょうゆの風味を消さないことを大前提に試行錯誤を繰り返し、最適な量を導き出しました。

■乳和食にヨーグルトを使うことはありますか。

乳和食を始めた頃はヨーグルトやチーズを使ったレシピも提案していたのですが、乳和食を根付かせるには焦点を絞る方がよいと考え、現在は牛乳をメインにご紹介しています。ただし、みそ汁だけは、牛乳よりヨーグルトの方が適しているため、プレーンヨーグルトを使ったレシピを提案しています。ヨーグルトの爽やかな酸味がみそに溶け合って絶妙の美味しさが生まれる上、みその量も半分で済みます。

乳和食が日本の食生活に定着するよう 普及活動を続けていきたい

■乳和食を広げるための活動として、現在どのようなことに取り組まれていますか。

乳和食のメリットやレシピをまとめ、2013年7月に『目からウロコのおいしい減塩 乳和食』（主婦の友社）を発刊したところ、各メディアで大きく取り上げていただきました。そのおかげで、乳和食に対する認知度は非常に向上したと思います。

現在、Jミルクさんの協力を得て、栄養士・管理栄養士に向けて普及活動を展開しています。また、全国の社員食堂や病院、介護老人施設、あるいはJA全中さんや製薬メーカーさん、電器メーカーさんなど、様々な業界の皆さんからも乳和食に賛同していただいています。これら多くの方々のお力を借りながら、講演や講習会、料理教室などを通して乳和食の普及に努めています。

■乳和食に対する、今後の展望や構想をお聞かせください。

現在、国民一人当たりの牛乳の消費量は1日100ml程度で、しかも漸減傾向にあります。少子高齢化により酪農家の戸数も急激に減少してお

り、またTPPによって関税が撤廃されると、更に酪農家にとって困難な時代が訪れることが懸念されます。このように、牛乳・乳製品を取り巻く日本の状況はたいへん厳しいものになっています。

また“和食に合わないから”という理由で学校給食から牛乳を外す自治体も出てきています。しかし、学校給食で牛乳を飲むということは、単に栄養摂取だけでなく、栄養教育という面でも大きなメリットがあります。牛乳がいかに栄養価の高い

食品であるかを子どもの頃からしっかり認識していれば、成人後のご自身やお子さんへの栄養管理に良い影響を及ぼすに違いありません。

生活習慣病が社会的な問題となる中、乳和食が日本人の食生活に定着すれば、医療費の削減にもつながると思います。多くの方に乳和食の良さと、牛乳摂取の重要性を知っていただくために、様々な分野の方と手を組み、今後も精力的に活動を進めていきたいと考えています。

乳和食のレシピ 1 《ミルクをだしにする》

ミルクだし湯豆腐

1人分：エネルギー 226kcal、塩分 1.2g、カルシウム 235mg

【材料】(2人分)

花麩…6個	牛乳…300ml
絹ごし豆腐(8等分に切る)…1丁	塩…小さじ1/10
ゆずの皮(せん切り)…1/4個	ポン酢しょうゆ…大さじ1

【材料】(2人分)

- ①花麩は水で戻しておく。
- ②鍋に牛乳、塩、豆腐を入れて火にかけ、ふつふつとしてきたら花麩とゆずの皮を加える。
- ③ポン酢しょうゆにつけながらいただく。



乳和食のレシピ 2 《ミルクでわる・のばす》

さばのミルクみそ煮

1人分：エネルギー 229kcal、塩分 1.4g、カルシウム 71mg

【材料】(2人分)

さば…2切れ
牛乳…100ml

<A>

みそ…大さじ1
酒…大さじ2
砂糖…大さじ1
赤唐辛子(半分にして種を除く)…1本

【材料】(2人分)

- ①鍋にAとさばを入れ、牛乳を注ぐ。
- ②火にかけてふつふつとしてきたら、落とし蓋をして中火よりやや弱火で約10分煮て、そのまま冷やす。

乳和食のレシピ 3 《ヨーグルトを使ったレシピ》

ねぎとわかめのヨーグルトみそ汁

1人分：エネルギー 37kcal、塩分 1.3g、カルシウム 33mg

【材料】(2人分)

かつお節パック…1袋(5g)	生わかめ…20g
熱湯…250ml	みそ…大さじ1
ねぎ…30g	プレーンヨーグルト…大さじ1

【材料】(2人分)

- ①茶漉しにかつお節を入れ、熱湯をゆっくり注いでだし汁をつくる。
- ②鍋にだし汁と生わかめを入れて火にかける。わかめをさっと煮たら、ねぎを加えてひと煮立ちさせ、合わせておいたみそとヨーグルトを加えて溶かす。

