

管理栄養士の簡単減塩レシピ 第2弾

おつまみは塩分の多いものが多いです。塩分控えめの方にお勧めのおつまみレシピを紹介します。
お酒の飲み過ぎには気を付けてください!!!

鯛のこぶ締め



<食材>

鯛（白身魚で代用可） 1 冊
だし昆布 2 枚
日本酒 適量



<作り方>

- ① ペーパータオルに日本酒を含ませ、昆布の正面をまんべんなく湿らせる。
※日本酒には昆布のうまみを引き出し、刺身の臭みを抑えてくれる効果があります。
昆布の粉のように白くなっている部分はうまみなので拭き取らなくてよいです。

- ② 昆布に鯛をのせ、もう 1 枚の昆布で挟む。
- ③ 昆布より大きめにラップを切ってピッタリと包み、1 日ほど冷蔵庫で寝かせる。薄く切った刺身の場合は 5 時間程度で食べられます。
- ④ 食べやすい大きさにカットし、盛り付ける。

昆布のうまみで醤油をつけなくてもおいしく食べられます!!!



牡蠣の酒蒸し



<食材>

むき牡蠣（加熱用） 250g
生姜 10g
清酒 200ml



<作り方>

- ① 生姜を千切りに切る。
- ② 牡蠣を塩水で軽く洗ったら、ざるにあげ流水で軽くすすぎ、水気をきる。
- ③ フライパンに牡蠣、生姜、酒を入れる。
- ④ 蓋をして火にかける。
- ⑤ 沸騰したら 5 分ほど蒸して蓋をとる。
- ⑥ お皿に盛りつける。

生食用の牡蠣は水揚げ後に紫外線殺菌水を使用して牡蠣に含まれた菌を殺菌していますが、加熱用は処理を行っていないため、加熱不足の状態で食べると食中毒にかかるリスクがあります。十分に加熱して下さい!!!