

## おいしい減塩のコツ

食塩は人間に必要な不可欠なミネラルの一つです。しかし、食塩の取り過ぎは高血圧から動脈硬化を招き、脳卒中や心臓病の原因になります。和食はしょうゆや味噌などの使用で塩分量が多くなりがちですが、ちよつとした工夫で塩分量を抑えることができます。

### だしのうまみを生かそう

昆布やかつお節でとっただしや酸味、香味野菜、香辛料などを効果的に使うことで、うす味でもおいしく食べることができます。



### 「かける」ではなく「つける」

しょうゆやソースなどの調味料は、料理に直接かけず、小皿に取り、つけて食べましょう。

### 甘みを控えることで減塩効果が出ます

煮物をつくる場合、砂糖を控えることで塩分(塩、しょうゆ、味噌など)を少なくすることができ、おいしい減塩煮物ができます。

### 米粉を使った黒にんにくのチョコレートケーキ



#### 〈材料〉直径20cmの型の分量

- ・チョコレート……………200g
- ・無塩バター……………100g
- ・黒にんにく……………100g
- ・卵黄……………4個分
- ・卵白……………4個分
- ・グラニュー糖……………100g
- ・米粉……………50g
- ・生クリーム……………200ml

#### 〈作り方〉

- ①ボウルにチョコレート(小さく砕く)とバターを入れ、湯せんしながらゴムべらで混ぜ、完全に溶かす。
- ②別なボウルに卵黄とグラニュー糖1/3を入れ、泡立て器で白っぽく滑らかになるまで混ぜる。
- ③①で溶かしたチョコレートとバターを②のボウルに加え、泡立て器で混ぜ合わせる。
- ④生クリームを③に加え、泡立て器でまんべんなく混ぜ合わせ、みじん切りにした黒にんにくを入れてよく混ぜる。
- ⑤④に米粉を入れて、ゴムべらで粉っぽさがなくなるまでさっくりと混ぜ合わせる。
- ⑥メレンゲを作る。ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで白っぽい細かい泡が立ち、逆さにしてもこぼれないくらいまで泡立てる。残りのグラニュー糖は3回に分けて入れる。
- ⑦⑤のボウルにメレンゲ1/3の量を加え、泡立て器でよく混ぜる。全体に混ざったら残りのメレンゲを加え、ゴムべらでさっくりと全体に混ぜ合わせる。
- ⑧型に生地を平らに流し入れ、180℃に温めたオーブンの天板に載せ、50分ほど焼けば出来上がり。

