

江崎新太郎の
お塩をひかえた
三ツ星ご膳

★ ★ ★

Low Salt Recipe by Shintaro Esaki

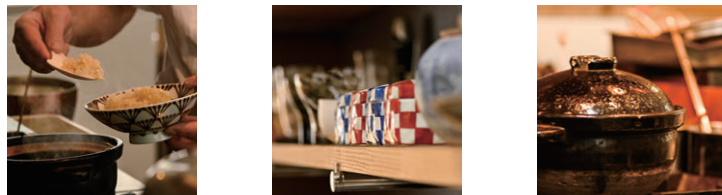


ノバルティス ファーマ株式会社 大塚製薬株式会社

ミシュラン三ツ星シェフの
江崎新太郎氏に、
本当に美味しい減塩レシピを
考えて頂きました。



減塩レシピと聞くと
薄味で味気ない印象がありますが、
しっかりと出汁を取り、
旬の食材の旨味や丁寧な手順を踏むことで
お塩を控えても物足りなさを感ぜない、
奥深い味わいを作ることができます。



だしについて

鰹と昆布のだし汁

- 1 昆布は表面のよごれを軽くふきとり、前日から水に浸しておく。
- 2 1を強火にかけ、沸騰したら中火にして煮立て、昆布が大きく開いたら取り出す。
- 3 いったん弱火にし、アクをきれいにすくい取る。
- 4 ふたたび強火にして沸きあがってきたら、火をとめ、すぐに鰹節を入れて30秒待ち、濾す。

ポイント

けっして絞りとらないこと。

八方だし汁

- 1 調味料をあわせ、ひと煮立ちさせる。
- 2 だし汁を加え、沸騰寸前で火を止める。

材料

だし汁 1800ml
みりん 40ml
淡口しょう油 40ml
酒 40ml

材料

水 2000ml
鰹削り節 40g
昆布 40g

下茹で用八方だし汁

- 1 だし汁1：八方だし1で合わせる。

材料

だし汁 適量
八方だし 適量



「1の膳」

鮭の柚庵焼き

ブロッコリーの柚子浸しご膳



食塩相当量:1.3g / 1人分

鮭の柚庵焼き ブロッコリーの柚子浸し

- 1 生鮭をAと共にポリ袋に入れて1時間程つけておく。
- 2 ブロッコリーは茹でて水気をとり、Bからめる。
- 3 つけておいた鮭の汁気をキッチンペーパーで取り、オーブンシートを敷いたバットにのせ、魚焼きグリルか、250℃のオーブンで12〜15分焼く。

材料(1人分)

生鮭 80g
ブロッコリー 20g
A
塩 0.3g
淡口しょう油 2ml
水 大さじ2
おろし生姜 1g
柚子スライス 1枚
B
塩 0.5g
だし汁 5ml
柚子スライス 1枚

干し椎茸と いんげんの白和え

- 1 干し椎茸は水で戻し、戻し汁ごと淡口しょう油1ml、みりん1ml、砂糖2gの味つけで煮ておく。
- 2 干し椎茸は、余分な水気を切り、放射状に6〜8等分に切る。
- 3 いんげんは茹でて、2〜3cmに切る。
- 4 豆腐は軽くキッチンペーパーで水切りしたのちに、裏ごしをかける。
- 5 ボウルに移し調味料をゴムべらで混ぜ合わせ、最後に椎茸・いんげんを加えてふんわりと軽くまぜる。

ポイント 和え物は食べる直前に軽く混ぜ合わせる。

材料(1人分)

干し椎茸 大1枚
いんげん 4本
木綿とうふ 100g
淡口しょう油 1ml
みりん 1ml
砂糖 2g



食塩相当量:0.2g / 1人分

食塩相当量
1.8g / 1人分

日本食品標準成分表2020年版
(八版)をもとに計算



みょうがの 炊き込みごはん

- 1 みょうがは縦に千切りにする。
- 2 米と同量のだし汁で、塩としょう油は使わずみょうがの香りと食感・だし汁のうまみだけで炊き上げる。
- 3 仕上げに黒ゴマをひとつまみかける。

材料 (作りやすい分量)

みょうが 2本
白米 1合
だし汁 180ml
黒ゴマ(盛り付け用) 少々



食塩相当量:0.1g / 1人分

しじみとトマトの スープ

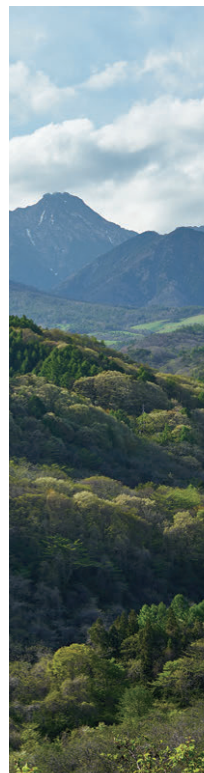
- 1 しじみは、だし汁でよく炊いて貝のうまだしを取り出す。
- 2 トマトは半分に切り、1の鍋に入れサッと煮出す。

材料(1人分)

しじみ 100g
ミニトマト 2コ
だし汁 100ml



食塩相当量:0.2g / 1人分





「二の膳」

ブリの照り焼き

柿のクミンの香りご膳

食塩相当量
2.1g / 1人分

日本食品標準成分表2020年版
(八版)をもとに計算



食塩相当量:0.8g / 1人分

ブリの照り焼き 柿のクミンの香り

- 1 ブリはAと共にポリ袋に入れて30分程おく。
- 2 キッチンペーパーでブリの汁気をとる、250℃のオーブンで10〜15分焼く。
- 3 柿は、4等分にして皮をむき、3〜4枚のスライスにする。
- 4 残った柿を粗目のおろし器ですりおろし、酢とメープルシロップ（砂糖でも可）で味をつける。
- 5 器にブリを盛りつけ、脇に柿を盛り柿ソースをかける。
- 6 仕上げにクミンをひとつまみかける。

材料(1人分)

ブリ……………80g
柿……………1/2コ
クミン(盛り付け用) 少々
酢……………小さじ1
メープルシロップ
……………大さじ1/2
A
砂糖……………大さじ1/2
濃口しょう油……………4ml
酒……………5ml

セロリと彩り野菜の きんぴら

- 1 セロリはすじを取り3cmの長さに千切りにする。
- 2 ごぼうを千切り、にんじんは太めの千切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、ごぼうとにんじんを炒め、最後に香りを付けるセロリと調味料Aを入れ、汁気がなくなるまで炒める。
- 4 仕上げに白半すりゴマをかける。

材料(1人分)

セロリ……………25g
ごぼう……………25g
にんじん……………5g
白半すりゴマ(盛り付け用)
……………適量
サラダ油……………大さじ1/2
A
砂糖……………小さじ1
濃口しょう油……………4ml



食塩相当量:0.7g / 1人分

白いご飯 土鍋でチャレンジ！

- 1 土鍋に米と水を入れて、強火でスタート。
- 2 8分でグツグツと炊けてくるので、中火にし、ここからさらに5分炊く。
- 3 火を止めて10分むらす。
- 4 出来上がったら、軽く混ぜて全体をふっくら再度むらす。直前までフタはしておく。

ポイント 米と水は同量用意する。



食塩相当量:0g / 1人分

帆立貝とカブの スープ

- 1 カブは、皮ごとゆがいて、柔らかくなるまで火を入れる。
- 2 帆立貝とカブは、ミキサーにかけてペースト状にする。
- 3 2を鍋に入れだし汁で濃度を調整し、淡口しょう油で味をつける。
- 4 仕上げにオリーブオイルをかける。

材料(1人分)

帆立貝(生食用)……………80g
カブ……………100g
だし汁……………50〜100ml
淡口しょう油……………1ml
オリーブオイル(盛り付け用)
……………適量



食塩相当量:0.6g / 1人分

「三の膳」

鯛と季節のきのこ達の 蒸し煮と膳



食塩相当量:1.1g / 1人分

鯛と季節の きのこ達の蒸し煮

- 1 小鍋にAを煮立てて冷まし、おろし生姜を加える。
- 2 鯛は、1とともにポリ袋に入れ、1時間程おく。
- 3 ほうれん草は、茹でて色出しをしておく。
- 4 小鍋にきのこひたひたの八方だしを入れて弱火で2分煮立てる。
- 5 火から下ろして3を加え味を含ませる。
- 6 浸けた鯛の汁気をペーパーで取り、蒸し器で15分蒸す。
- 7 6を汁気を切ったキノコとほうれん草と共に器に盛りつけ、煮汁を張る。

材料(1人分)

鯛(金目鯛でも).....70g
しめじ.....15g
椎茸.....10g
えのき茸.....10g
ほうれん草.....1/3束
八方だし.....100ml
おろし生姜.....1g
A
八方だし.....100ml
酒.....2ml

あさりとトマトの 香り والع

- 1 あさりはよく洗い、水から火にかけ口が開くタイミングで炊き上げる。
- 2 ザルでこして、あさりと汁に分ける。
(あさりのだし汁は後ほど使用)
- 3 ミニトマトは、半分に切り、ごま油とみりんをあさりのだし汁(大さじ $\frac{1}{2}$)で和える。
- 4 仕上げるに白半すりゴマをかける。

材料(1人分)

あさり(から付き).....大粒10コ
ミニトマト.....2コ
ごま油.....大さじ $\frac{1}{2}$
みりん.....大さじ $\frac{1}{2}$
白半すりゴマ(盛り付け用).....適量



食塩相当量:1.1g / 1人分

食塩相当量
2.3g / 1人分

日本食品標準成分表2020年版
(八版)をもとに計算

新生姜の 炊き込みごはん

- 1 生姜は表面を軽くタワシでこすり洗いをする。
- 2 スライスしたのちに、縦に千切りする。
- 3 米と生姜を、だし汁で炊き込む。
ポイント しょう油と塩は使用せず、生姜とだし汁でうまみを出す。

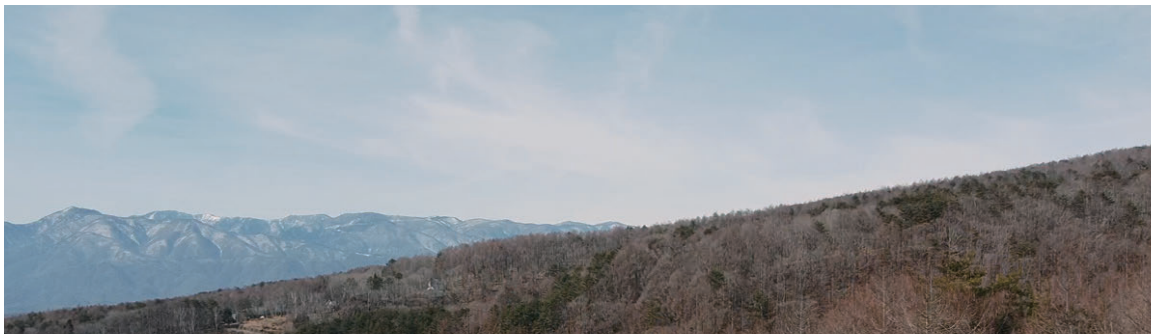


食塩相当量:0.1g / 1人分

材料

(作りやすい分量)

生姜.....50g
米.....1合
だし汁.....180ml





「四の膳」

牛肉とブロッコリーの
うま煮と膳

食塩相当量
1.8g / 1人分

日本食品標準成分表2020年版
(八版)をもとに計算



食塩相当量:0.9g / 1人分

牛肉とブロッコリーの うま煮

- 1 牛肉は一口大に切りAの調味料で下味をつけておく。
- 2 ブロッコリーは、小房に分けて下茹でをする。
- 3 フライパンにごま油(分量外)を入れ牛肉を炒める。
- 4 そこに濃口しょう油1ml、砂糖小さじ1、ごま油大さじ1を加え、からめるようにサッと炒める。

材料(1人分)

牛肉(小間切れ) … 100g
ブロッコリー … 40g
濃口しょう油 … 1ml
砂糖 … 小さじ1
ごま油 … 大さじ1
A
ごま油 … 5ml
砂糖 … 5g
酒 … 5ml
濃口しょう油 … 3ml

ツナとくるみの キャロットラペ

- 1 にんじんは皮をむき、スライサーか包丁で長さ5〜6cmの千切りにする。
- 2 くるみはフライパンでカリッとにするまで5分程から炒りする。
- 3 ボウルで甘酢ドレッシングを作り、にんじん、くるみ、ツナを入れよく混ぜてなじませる。
- 4 仕上げてパセリをふりかける。

材料(作りやすい分量)

※おおよそ340gで4〜5人分

にんじん … 3本
くるみ(食塩不使用) … 50g
ツナ缶詰(オイル漬け80g) … 1缶
パセリのみじん切り.. 大さじ5
〈甘酢ドレッシング 140g〉
酢 … 大さじ5
砂糖 … 小さじ2
こしょう … 少々
オリーブオイル … 大さじ5



食塩相当量:0.1g / 1人分

じゃがいもとバターの 混ぜご飯

- 1 米とだし汁を合わせて炊く。
- 2 じゃがいもは輪切りにし、サイコロ大に切り出して5分程水にさらす。
- 3 水気を切って、無塩バターと濃口しょう油1mlと塩0.3gでじっくりと炒める。
- 4 ご飯と3を混ぜ、パセリのみじん切りを加えて軽く混ぜる。

材料

(作りやすい分量)

米 … 1合
だし汁 … 180ml
じゃがいも … 1個
無塩バター … 10g
濃口しょう油 … 1ml
塩 … 0.3g
パセリのみじん切り … 大さじ1



食塩相当量:0.4g / 1人分

カリフラワースープ仕立て のすり流し

- 1 カリフラワーを小口に切る。
- 2 ひたひたの水にカリフラワーを入れてくたくたになるまでゆがく。
- 3 ミキサーにカリフラワーと塩1gと淡口しょう油5mlを加えて攪拌する。
- 4 3をだし汁で少しづつのばして濃度を調整する。
- 5 器に注ぎ仕上げてレッドペッパーをひとつまみかける。

材料(作りやすい分量)

※おおよそ4〜5人分

カリフラワー … 1株
塩 … 1g
淡口しょう油 … 5ml
だし汁 … 200〜250ml
レッドペッパー(盛り付け用) … 少々



食塩相当量:0.4g / 1人分

「五の膳」

牛肉とトマトの すき焼き仕立てご膳



食塩相当量:0.6g / 1人分

牛肉とトマトの すき焼き仕立て

- 1 牛肉はあらかじめ八方だしで下茹でし、ザルに上げておく。
- 2 長ネギは斜め切り、トマトは8等分に切り分け、八方だしで皮ごと下茹でし、味を含ませておく。
- 3 玉ねぎは4 cmの長さ、1 cm幅に乱切りする。
- 4 小鍋に油をしき玉ねぎ・長ネギ・トマトを炒める。Aを加えてひと煮立ちさせ、最後に牛肉を加えてひと混ぜする。

ポイント 牛肉は茹ですぎないように注意。

材料(1人分)

牛肉しゃぶしゃぶ用 ……40g
下茹で用八方だし ……適量
長ネギ ……30g
トマト ……1/2コ
玉ねぎ ……30g
サラダ油 ……大さじ1/2
A
砂糖 ……1.8g
おろし生姜 ……1g
濃口しょう油 ……3ml
だし汁 ……大さじ1と1/3

小松菜とにんじんの 辛子和え

- 1 小松菜・白菜は、3〜4 cmの長さに切り、にんじんは太めの千切りにする。
- 2 それぞれ下茹でして水にとり、水気を切る。
- 3 水気を絞りボウルに入れてAで調味し、白ゴマを混ぜる。

ポイント 食べる直前に和える。

材料(1人分)

小松菜 ……30g
白菜 ……20g
にんじん ……20g
白ゴマ ……大さじ1/2
A
砂糖 ……小さじ1/3
練り辛子 ……0.5g
淡口しょう油 ……1ml
白すりゴマ ……小さじ1
濃口しょう油 ……2ml



食塩相当量:0.6g / 1人分

食塩相当量
1.8g / 1人分

日本食品標準成分表2020年版
(八版)をもとに計算

白いご飯 土鍋でチャレンジ！



食塩相当量:0g / 1人分

- 1 土鍋に米と水を入れて、強火でスタート。
- 2 8分でグツグツと炊けてくるので、中火にし、ここからさらに5分炊く。
- 3 火を止めて10分むらす。
- 4 出来上がったら、軽く混ぜて全体をふっくら再度むらす。直前までフタはしておく。

ポイント 米と水は同量用意する。

材料

(作りやすい分量)

米 ……1合
水 ……180ml

わかめとネギの スープ

- 1 万能ネギを斜め切りにする。
- 2 全ての材料を合わせて軽くひと煮立ちさせる。
- 3 仕上げるに白半すりゴマをひとつまみかける。

材料(1人分)

ごま油 ……小さじ1/2
だし汁 ……150ml
万能ネギ ……2g
生わかめ
(カットわかめ 乾燥でも良い)
 ……20g
淡口しょう油 ……1ml
白半すりゴマ(盛り付け用)
 ……少々



食塩相当量:0.6g / 1人分



食塩相当量:0.5g / 1人分

豚のしゃぶしゃぶ おろしポン酢仕立て

- 材料(1人分)**
- 豚ロースしゃぶしゃぶ用…80g
パプリカ(赤)……………15g
キャベツ……………15g
しめじ……………20g
大根……………50g
おろし生姜……………2g
下茹で用八方だし…適量
油……………1ml+1ml
塩……………0.12g
こしょう……………少々
A
砂糖……………0.6g
酢・濃口しょう油…各2ml
柚子の絞り汁……………2ml
だし汁……………1ml
- 1** パプリカは7mm幅の千切り、キャベツは乱切り、しめじは小房に分け、下茹でしておく。
- 2** 大根はすりおろしてザルに上げ軽く水を切り、Aを合わせ混ぜる。
- 3** 豚肉は5cmの長さに切り、おろし生姜を加えたたっぷりの下茹で用八方だしで茹で、汁気をきる。
- 4** フライパンに油1mlをしき、豚肉をひと炒めする。
- 5** フライパンをサッと拭き、油1mlをしいて野菜を炒め、塩とこしょうで調味する。
- 6** 野菜と豚肉を盛り付け、上に2をかける。



菜の花と油揚げの 煮ひたし

- 1** 菜の花は半分に切り、茎とつぼみに分ける。
- 2** 油揚げは5mm幅に切る。
- 3** 鍋にAを合わせ油揚げを加えて煮る。
- 4** 煮立ったら菜の花の茎を入れ、3分程煮る。その後つぼみを入れ2分程煮る。
- 5** 仕上げるに柚子の丸削ぎを1枚乗せる。

材料(1人分)

- 菜の花……………3本
油揚げ……………1/2枚
柚子……………少々
A
だし汁……………200ml
みりん……………3ml
濃口しょう油……………3ml
酒……………3ml



食塩相当量:0.7g / 1人分

「六の膳」

豚のしゃぶしゃぶ

おろしポン酢仕立て膳



食塩相当量:0.4g / 1人分

うすい豆のご飯

- 1** グリンピース、塩、昆布とともに炊き上げる。

ポイント グリンピースは豆を取り出し、さやも一緒に炊き上げることです。香り付けができる。盛り付ける際さやは取り出す。

材料

(作りやすい分量)

- 米……………1合
水……………180ml
グリンピース……………10本
塩……………0.3g
昆布……………10cm角1枚

玉子豆腐

- 1** 溶いた卵とだし汁、調味料をあわせ、こしてなめらかにする。
- 2** ホイルで器の蓋をして、弱火で8分、その後火を止めて蒸し器で10分蒸す。
- 3** 仕上げるにウレィを飾る。

ポイント 卵とだし汁は1…3の比率になるように正確に計り、必ずこしてなめらかにすること。

材料(作りやすい分量)

※4人分

- 卵……………2個
だし汁……………360ml
淡口しょう油……………2ml
塩……………1g
ウレィ(盛り付け用)…適量



食塩相当量:0.6g / 1人分

食塩相当量
2.2g / 1人分

日本食品標準成分表2020年版
(八版)をもとに計算



食塩相当量:0.7g / 1人分

ひじきの混ぜ寿司

- 1 ご飯を炊く。
- 2 芽ひじきを水に20分つけてもどし、水を絞る。
- 3 パプリカは、縦に細切りにし、しめじは小房に分ける。
- 4 芽ひじきと野菜を一緒に炒め、だし汁をひたひたにしてひと煮立ちさせる。
- 5 Aを加え、落としブタをして弱めの中火で煮汁が少なくなるまで煮る。
- 6 炊きたてのご飯にBと白ゴマを加え、最後にひじきの彩り煮を混ぜ合わせる。

材料

(作りやすい分量)

米	1合	B 塩	0.7g
水	180ml	酢	大さじ1と1/3
白ゴマ	大さじ1/2	砂糖	大さじ1と1/3

〈ひじきの彩り煮〉(作りやすい分量) ※おおよそ6人分

芽ひじき(乾燥)	15g	A 砂糖	大さじ1/2
だし汁	100ml	だし汁	適量
パプリカ(黄)	30g	淡口しょう油	小さじ1
しめじ	40g		

鶏肉と大根の 治部煮

- 1 鶏もも肉は半分に切り、茹でて半分程火を通す。
- 2 大根は一口大、椎茸は半分、さやいんげんは4等分にする。
- 3 鶏もも肉と大根はフライパンに油をしき、中火で焼いて香ばしさを出す。焼いた鶏もも肉は休ませる。
- 4 鶏もも肉の身のほうをそぎ切りにして表裏に片栗粉を薄くつける。
- 5 大根の両面に焼き色がついたら八方だしに椎茸と下茹でしたさやいんげんを入れて中火で3分煮る。
- 6 4の鶏もも肉を加えてサッと火を通す。

材料(1人分)

鶏もも肉	80g
大根	20g
椎茸	1枚
さやいんげん	3本
サラダ油	大さじ1/2
片栗粉	適量
八方だし	80ml



食塩相当量:0.6g / 1人分

材料(1人分)

青しそ・みょうが・コリアンダー・セルパチコ(ルッコラ) …… 適量

〈甘酢ドレッシング〉

(作りやすい分量) ※おおよそ20人分

酢	50ml
みりん	50ml
みょうが	千切り少々
オリーブオイル	大さじ3
だし汁	大さじ1
生姜スライス	2枚
葉わさび(なければわさび)	少々
砂糖	7g

- 1 サラダは器にふっくらひと盛りにする。
- 2 食べる直前に甘酢ドレッシングをまわしかける。

香味野菜の フレッシュサラダ



食塩相当量:0g / 1人分

「七の膳」

ひじきの混ぜ寿司と膳

食塩相当量
1.3g / 1人分

日本食品標準成分表2020年版
(八版)をもとに計算



材料(1人分)

鶏胸肉100g B
エリンギ15g 濃口しょう油 2ml
玉ねぎ30g 酢 小さじ2/3
ピーマン20g 砂糖 小さじ1と1/2
にんじん40g トマトケチャップ4.5g
水溶き片栗粉 適量 だし汁 大さじ1と1/3
...片栗粉大さじ1+水大さじ1 おろし生姜0.6g
パセリのみじん切り 適量 ごま油1ml
揚げ油 適量 サラダ油 2ml
A
おろし生姜0.6g
溶き卵 小さじ2
濃口しょう油1ml
酒1ml
小麦粉 小さじ2

- 1 鶏肉は一口大に切ってAを全体にまぶしてもみ、よく味をなじませる。
- 2 野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切り、茹でて水気を切る。
- 3 ボウルでBを合わせる。
- 4 揚げ油で鶏肉をカラッと揚げて油を切る。
- 5 フライパンで野菜を炒め、揚げた鶏肉と3を入れ、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 6 仕上げるにパセリのみじん切りを適量かける。

鶏胸肉と彩り野菜の
甘酢餡



食塩相当量:1.0g / 1人分



食塩相当量:0.4g / 1人分

材料(1人分)

豆苗 40g
もやし 40g
生姜の千切り5g
淡口しょう油2ml
ごま油 大さじ1
黒ゴマ(盛り付け用) 少々

- 1 豆苗は根本を切り、長さを3等分に切る。
- 2 沸かした湯に豆苗を入れて1〜2分茹で、続けてもやしを加えて1分程茹でる。
- 3 ともにザルに上げて、水気を絞る。
- 4 ボウルにごま油大さじ1と淡口しょう油2mlを混ぜて豆苗・もやし・生姜の千切りを加えてあえる。
- 5 仕上げるに黒ゴマをひとつまみかける。

もやしと豆苗の
ジンジャーナムル



材料
(作りやすい分量)

米1合
だし汁180ml
大根 40g
油揚げ 25g
酒 大さじ1/2
みりん 大さじ1
淡口しょう油1ml

- 1 大根は皮をむいて1cm幅に切った後薄切りにし、油揚げは横半分に切った後細切りにする。
- 2 全ての材料をあわせ、一緒に炊き上げる。

大根と油揚げの
炊き込みご飯



食塩相当量:0.2g / 1人分

- 1 全ての材料を合わせてサッとひと煮立ちさせる。

木くらげとじゃこの
スープ

材料(1人分)

木くらげ20g
三つ葉(長さ1cmに切る) 3本
ちりめんじゃこ 大さじ2
しょう油1.5ml
おろし生姜小さじ1
だし汁150ml



食塩相当量:1.2g / 1人分

「八の膳」

鶏胸肉と彩り野菜の
甘酢餡と膳

食塩相当量
2.8g / 1人分

日本食品標準成分表2020年版
(八版)をもとに計算

「九の膳」

香ばし舞茸と大根おろしの
ぶっかけうどんご膳



食塩相当量:1.4g / 1人分

香ばし舞茸と大根おろしの ぶっかけうどん

- 1 小鍋でAの調味料を合わせて煮立て冷やしておく。
- 2 大根はすりおろし、軽く水気を切る。
- 3 舞茸はサツと焼いて、のりは手でちぎっておく。
- 4 大葉を千切りに、青ネギは小口切りにし、残りの材料も全て混ぜ合わせる。
- 5 うどんに4を乗せ、最後に1を張る。

材料(1人分)

大根 …………… 20g
舞茸 …………… 20g
焼きのり …… 全形1/4
なめこ …………… 20g
大葉 …………… 1枚
青ネギ …………… 適量
おろし生姜 …… 適量
茹でうどん …… 100g
〈A(めんつゆ)〉
淡口しょう油 …… 3ml
塩 …………… 0.3g
砂糖 …………… 小さじ1/2
だし汁 …………… 100ml

茄子とグリーンアスパラの 揚げ浸し

- 1 油で茄子を揚げる。
- 2 1を、おろし生姜大さじ2を加えた八方だしに浸け込み味を含ませる。
- 3 グリーンアスパラは適当な大きさに切り、下茹でして2に浸け込む。

材料(1人分)

茄子 …………… 1本
グリーンアスパラ …… 2本
おろし生姜 …… 大さじ2
八方だし …………… 適量
揚げ油 …………… 適量



食塩相当量:0g / 1人分

食塩相当量
1.5g / 1人分

日本食品標準成分表2020年版
(八版)をもとに計算

牛乳とフルーツの デザート

- 1 ゼラチンは少量の水でふやかしておく。牛乳をあたたためて、ふやかしたゼラチンを入れて溶かす。
- 2 1を沸騰させないように温めながらゼラチンを溶かし、生クリームを加える。その後、砂糖を入れて溶かす。
- 3 粗熱を取った後、器(グラス)に注いで冷蔵庫で冷やす。
- 4 季節のフルーツ(いちご)を盛り付け、仕上げるに黒みつをまわしかける。

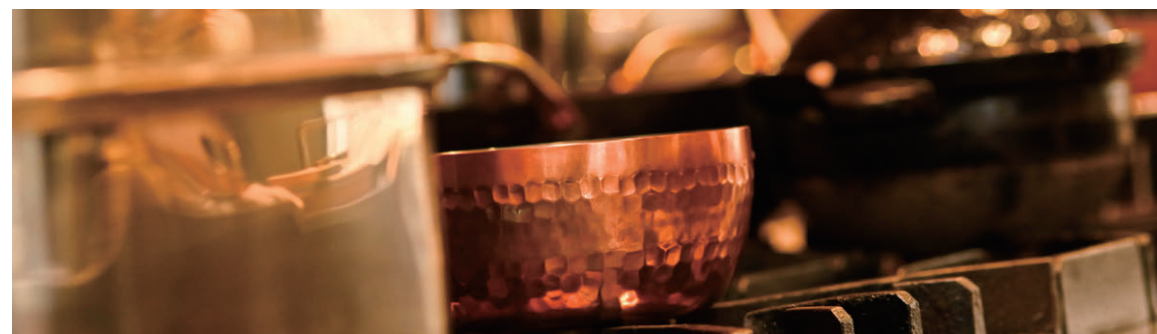
材料(作りやすい分量)

※4人分

牛乳 …………… 120ml
生クリーム …… 100ml
ゼラチン …………… 3g
砂糖 …………… 25g
季節のフルーツ(いちご) …… 4個
黒みつ(盛り付け用) …… 適量
…………… 大さじ4



食塩相当量:0.1g / 1人分





食塩相当量:0.8g / 1人分

豚肉とキャベツの炒め オイスターソースの香り

- 1 豚肉は、おろし生姜を入れた下茹で用
八方だしで茹で、ザルに上げておく。
- 2 キャベツと玉ねぎは適当な大きさに切る。
にんじんは3mm幅に細切りする。ピーマン
も細切りに。
- 3 フライパンに油大さじ1をしいて、野菜
を炒める。
- 4 Aの調味料と豚肉を加えて、からめ混
ぜる。

材料(1人分)

豚ロース薄切り……40g
キャベツ……60g
玉ねぎ……30g
ピーマン……20g
おろし生姜……2g
にんじん……20g
下茹で用八方だし…適量
サラダ油……大さじ1
A
淡口しょう油……1.5ml
塩……0.2g
オイスターソース……1.5ml



食塩相当量:0.4g / 1人分

クレソンの黒ゴマ和え

- 1 クレソンはサツと茹でて水に放ち食べ
やすい長さに切る。
- 2 水気を拭いてAと合わせ軽く混ぜる。

材料(1人分)

クレソン……20g
A
黒すりゴマ……大さじ2
濃口しょう油……2ml
砂糖……2g



「十の膳」

豚肉とキャベツの炒め

オイスターソースの香りご膳

食塩相当量
1.8g / 1人分

日本食品標準成分表2020年版
(八版)をもとに計算

のりと焼舞茸の 混ぜご飯

- 1 ご飯を炊く。
- 2 舞茸はほぐしてオーブン又はトース
ターで焼く。
- 3 出来立てのご飯に舞茸とちぎった焼き
のりを混ぜる。

材料

(作りやすい分量)

米……1合
水……180ml
舞茸……70g
焼きのり……全形1/2枚



食塩相当量:0g / 1人分

えのき茸と エリンギのスープ

- 1 えのき茸は半分に切り、ザルに広げて風
通しの良いところで2〜3日間干す。
- 2 塩を加えただし汁に干したえのき茸と
エリンギを入れて火にかけ、煮立つたら
弱火にして2分程煮る。
- 3 仕上げにオリーブオイルをかける。

材料(1人分)

えのき茸……30g
エリンギ……30g
塩……0.5g
だし汁……100ml
オリーブオイル……3ml



食塩相当量:0.6g / 1人分

江崎 新太郎

日本料理 八ヶ岳えさき オーナー・シェフ
二〇一八年十月、東京・青山から八ヶ岳に移転し、
八ヶ岳えさきを開店。
ミシュランガイド東京では
七年連続三つ星を取得。



八ヶ岳えさき

〒四〇九一五〇二
山梨県北杜市大泉町谷戸五七七一二一〇
<http://esaki-yatsugatake.com/>