



乳和食のおいしさの秘密は、牛乳を使うことで「コク味」や「旨味」が加わり、減塩なのに薄味にならないこと。さらに牛乳の味を感じないことにも驚きます。そのうえ簡単に調理できるから、毎日手軽に続けられます。

## 乳和食5つの調理法

だしにする



だし汁を牛乳に代えるだけ。コクで塩分を抑えます。

調味料を  
わる・のぼす



水がわりに牛乳を使って旨味を残したまま減塩に。

ゆでる・  
ゆで戻す



野菜や乾物に牛乳を使うとコクや甘みが加わります。

溶く



小麦粉を牛乳で溶くと旨味で調味料を減らせます。

酢を加える



カッテージチーズと乳清にわけると調理の幅が広がります。

## 乳和食を 上手に作るための 5つのポイント!

### 1 ホーロー鍋がフッ素樹脂加工のフライパンで

乳成分のこびりつきが少なく、手入れも簡単です。油をひかなくて使えるので、エネルギーダウンにもつながります。

### 2 表記の分量をきちんと守る

牛乳の分量などを変えると、味がぼやけたりミルク臭くなったりします。

### 3 加熱時に気をくばる

牛乳は沸騰すると焦付きやすく、鍋底に膜が張るので時々底を混ぜながら加熱してください。

### 4 落とし蓋はクッキングシートで

アルミ箔と違って、クッキングシートなら蒸気を通すので、対流がうまくいき、おいしく仕上がります。

### 5 【成分無調整】と表示された牛乳を

「低脂肪乳」「加工乳」「乳飲料」などの商品がありますが、成分無調整の【牛乳】がオススメです。

## 乳和食で つよい身体を 作る!



高血圧の予防



メタボのリスク低減



血糖値の上昇をゆるやかに



歯や骨、筋肉の健康を保つ



健康寿命をのばす

### 乳和食 Q&A



Q 牛乳を使うとミルク臭くなりませんか?

A 5つの調理法を使うことで、ミルク臭が抑えられ、和食に近い味で食べいただけます。

Q 普通の和食とどこが違うのですか?

A 「おいしく減塩」ができ、カルシウムなどが摂りやすくなります。

Q 具材は変えても良いですか?

A 5つの調理法を押さえれば、具材のアレンジが可能です。オリジナル乳和食をお試しください!

出典元:「ミルク乳和食サイト」

全国農業協同組合連合会 岩手県本部 畜産酪農部 酪農課  
〒020-8605 岩手県盛岡市大通一丁目2番1号 TEL.019-626-8662  
<https://www.junjo.jp/>

# おいしく減塩 乳和食

New-Washoku

## にゆわしよく 乳和食とは?

乳和食は、味噌や醤油などの調味料に「コク味」や「旨味」のある牛乳を組み合わせることで、食材本来の風味や特徴を損なわずに食塩やダシを減らし、おいしく和食を食べる調理法です。

## 和食の弱点を牛乳がカバー!

**食塩**

DOWN

和食は健康的な食事といわれていますが、塩分摂取量が多くなりがちで、カルシウムが摂取しづらい弱点も...

**カルシウム  
コク  
旨味**

UP!!

この弱点をカバーするのが、牛乳の持つ【旨味】や【コク】と【豊富なカルシウム】なのです!

料理研究家 千葉星子さん考案 /

# ミルク料理 オリジナル レシピ集



## 汁物

粉チーズで香りをプラス

## 出汁なし! 簡単ミルク味噌汁



### 材料(4人分)

ベーコン	2枚	水	250cc
じゃがいも(大)	1個	牛乳	250cc
玉ねぎ	1/4個	味噌	大さじ1
にんじん	1/2個		
粉チーズ・万能ネギ・サラダ油			各適宜

### 作り方

- ① ベーコンは1センチ幅に切る。じゃがいも・にんじん・玉ねぎは2センチの角切りしておく。
- ② 鍋にサラダ油少々を入れ、ベーコンを軽く炒める。香りが出たらじゃがいも・にんじん・玉ねぎを加え中火で3~4分炒める。
- ③ 水と牛乳を加えて具材が柔らかくなるまで煮込む。(15分ほど)
- ④ 味噌を溶かし入れ、火を止める。
- ⑤ 器に盛り付け、粉チーズ・万能ネギをちらして出来上がり。

## 主菜

普段のおかずやお弁当にもオススメの一品

## 鶏肉のミルク照り焼き



### 材料(4人分)

鶏もも肉	300gくらいの大きさ2枚		
牛乳	大さじ3	みりん	小さじ4
醤油	小さじ4	砂糖	大さじ1/2
小麦粉、サラダ油			各適宜

### 作り方

- ① 鶏もも肉に牛乳(大さじ2)をまわしかけ30分ほど漬けておく。
- ② 鶏もも肉の水気をキッチンペーパーで吸い取り、小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し鶏肉を両面こんがり焼く。
- ④ 中まで火が通ったら、醤油・みりん・砂糖を加え煮詰め、さらに牛乳(大さじ1)を加えて照りが出たら火を止める。
- ⑤ 好みの大きさに切り分け、器に盛り付けて出来上がり。

## デザート

おもてなしにもピッタリ、香り豊かな和スイーツ

## ほうじ茶のプリン



### 材料(4個分)

生クリーム	140g	粉ゼラチン	5g
牛乳	140g	冷水	20g
砂糖	30g	ほうじ茶	10g
水	60g		
カラメルソース・ホイップクリーム・ミント			各適宜

### 作り方

- ① 冷水に粉ゼラチンをふり入れふやかしておく。
- ② 鍋に牛乳・砂糖・生クリーム・水を入れ、中火にかける。軽く沸騰したら茶葉を加え火を止める。1分ほど蒸らし茶こしてす。
- ③ 水でふやかしたゼラチンを加え完全に溶かす。
- ④ 冷水にあてて軽くとろみがついたら、グラスに入れて冷やし固める。
- ⑤ 好みにホイップクリームやカラメルソースをかけミントを添えて出来上がり。