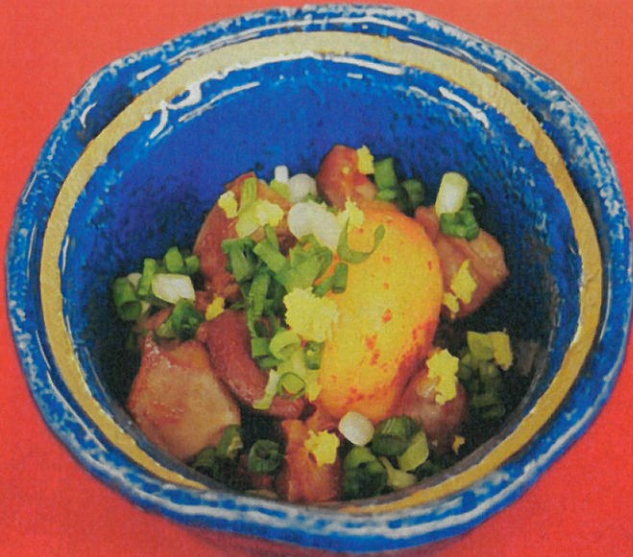


煮も鳥州甲辛ピリ



S-1gとは、Salt (塩)を1食1g減らそう(-1g)の意味です
**平成25年度
優秀賞**

国循のご当地かるしおレシピとは！

国立循環器病研究センターが平成25年度に募集した「国循のご当地かるしおレシピ」プロジェクトS-1g（エス・ワン・グランプリ）大会において、応募数355の中から1次審査を通過し、レシピとともに減塩活動が評価されて優秀賞をいただきました。

国民が1食1g、1日3gの塩分を減らすと、血圧が2~3mmHg下がり、循環器病での死亡が年に2~3万人減ると推計されています。元気で充実した人生を送るためにも、減塩を心がけませんか！

山梨県は食塩の摂り過ぎです！

厚生労働省が行った平成22年度の国民健康・栄養調査において、山梨県は食塩摂取量が男性13.3g、女性11.2gで男女共に最も多いことがわかりました。

成人の1日の食塩の摂取量（日本人の食事摂取基準2010年版）の目標量は、男性9g未満、女性7.5g未満であり、高血圧など減塩が必要な方は6g未満（高血圧治療ガイドライン2009年版）が目標となっています。

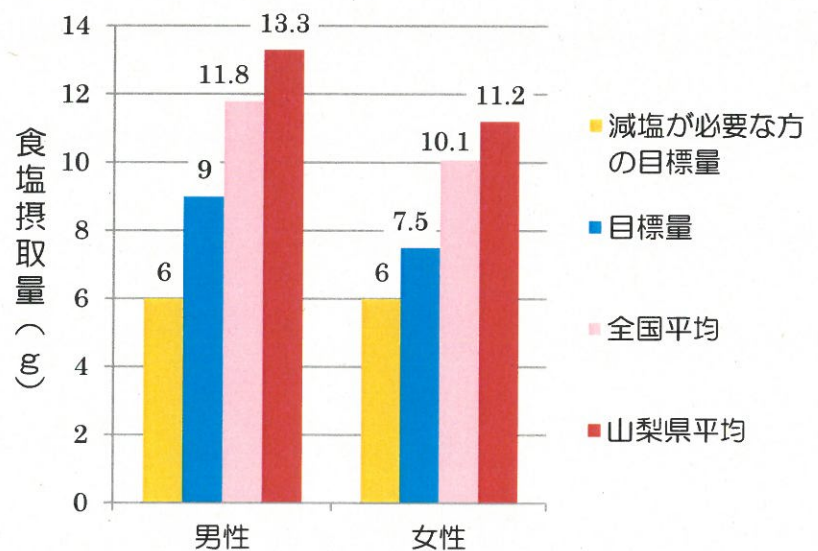


図1 食塩摂取量（20歳以上）
（平成22年度国民健康・栄養調査）

山梨県・山梨学院大学連携推進協議会 減塩推進部会
山梨学院大学健康栄養学部 山梨を減塩日本一にしたいプロジェクトチーム

れしび

ピリ辛甲州鳥もつ煮(4人分)

・鳥もつ レバー	100g
砂肝	80g
ハツ	20g
きんかん	40g (約4個)
・ゆず果汁	45g
・トウバンジャン	6g (小さじ1)
・水	60g
・濃口しょうゆ	7g (小さじ1と少量)
・みりん	21g (小さじ3と1/2)

薬味

・万能ねぎ	12g
・ゆずの皮	4g (1/6個)

ししとうやみょうが、
サニーレタスなどを添
えるのもおすすめ！



栄養成分(1人分)

エネルギー	113kcal
たんぱく質	11g
脂質	5.3g
炭水化物	4.4g
ビタミンA	3592μg
鉄分	3.7mg
食塩相当量	0.5g

作り方

- ① 砂肝、レバー、ハツは、水でよく洗ってきれいにしておく。ゆずは皮をすりおろし、汁を搾っておく。
- ② 鍋に、水と搾ったゆず果汁とトウバンジャンを入れて火にかけ、トウバンジャンが溶けて泡が出てきたらきんかん以外の材料を加え、かき混ぜてから蓋をする。
- ③ 吹きこぼれないように時々蓋を開け、かき混ぜる。
- ④ 少し火が通ってきたらきんかんを入れる。このとききんかんが割れないように注意する。
- ⑤ 水分が蒸発し、煮詰まってきたらしょう油とみりんを入れて、からめるようにかき混ぜる。
- ⑥ 完全に煮切ったところで火を止め、小鉢に盛り付け、小口切りした万能ねぎとすりおろしたゆずの皮を散らす。

※減塩のポイント

トウバンジャンの辛味、ゆず果汁の酸味、万能ねぎとゆずの皮の香りでアクセントをつける。調味料は表面に絡める程度にする。

- ・食塩量が通常の鳥もつ煮よりも50%以上減らしてありますので、食塩が気になる方でも食事に組み込みやすくなっています。
- ・トウバンジャンとゆずの風味がマッチしておいしくいただけます。
- ・ゆずは時期が限られてしまうため、代わりにポン酢(果汁のみのもの)や食酢で酸味をつけ、薬味にしょうがを使用すると手軽にさっぱりとした鳥もつ煮を楽しむことができます。