

今回は、「乳和食」について話をしたいと思います。

みなさんは、「乳和食」という言葉を聞かれたことがありますか？

「乳和食」とは、「和食」は健康食として知られる一方で、「食塩をとりすぎる」「カルシウム不足になりやすい」という欠点があります。乳和食は、味噌や醤油などの伝統的な調味料に「コク」や「旨み」を持つ牛乳を組み合わせることで塩分を抑え、薄味にすることなく美味しくいただくための調理法です。

基本の配合

① 牛乳を だしにする



だしの全量、
または半量を
牛乳に換える

② 牛乳で ゆでる・ゆで戻す



野菜をゆでたり、
乾物のゆで戻しに
牛乳を使う

③ 牛乳で 調味料をわる・のぼす



しょうゆやみそなどの
調味料を牛乳で薄める

④ 牛乳で 溶く



揚げ衣やルーを
作るときに粉を
牛乳で溶いて
コクをプラス

⑤ 牛乳に 酢を加える



温めた牛乳に酢を加えて
カッテージチーズと乳清（ホエー）を作る

少ない材料で簡単に作れます。
サラダなどに加えて、手軽にカルシウムを
摂ることができますよ♪

手作りカッテージチーズ

＜材料＞

牛乳・・・180ml
米酢・・・大さじ1弱

＜出来上がり＞

カッテージチーズ・・・約40g
乳清・・・約150ml

＜作り方＞

- ①鍋に牛乳を入れて火にかけ、鍋肌にプツプツと泡が出てくるまで温める。（約80～90℃）
- ②タイミングを逃さずに火をとろ火にして、酢を全体に回し入れ、木べらで静かにかき混ぜ、火を止める。
- ③すぐに牛乳が分離して、濁りの少ないきれいな乳清が出てくる。人肌になるまでそのまま冷やす。
- ④ザルにふきんまたは厚手のペーパータオルを敷いてボウルの上におき、③を流し込み、濾して、チーズを取り出す。