

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じない、  
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** けっして絞りとりません。

### 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  
1.8g / 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: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 ポ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  
木綿豆腐 ..... 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

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





## 「1」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り、250°C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



食塩相当量: 0g / 1人分

### 白ご飯 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。

#### 材料

(作りやすい分量)

米	………1合
水	………180ml

### 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  
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



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

### あざりとトマトの香りさえ

- 1 あざりはよく洗い、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、あざりと汁に分ける。(あざ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ざりのだし汁(大さじ1/2)で和える。
- 4 仕上げに白半すりゴマをかける。

#### 材料(1人分)

あざり(から付き).....大粒10コ  
ミニトマト.....2コ  
ごま油.....大さじ1/2  
みりん.....大さじ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

### 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。

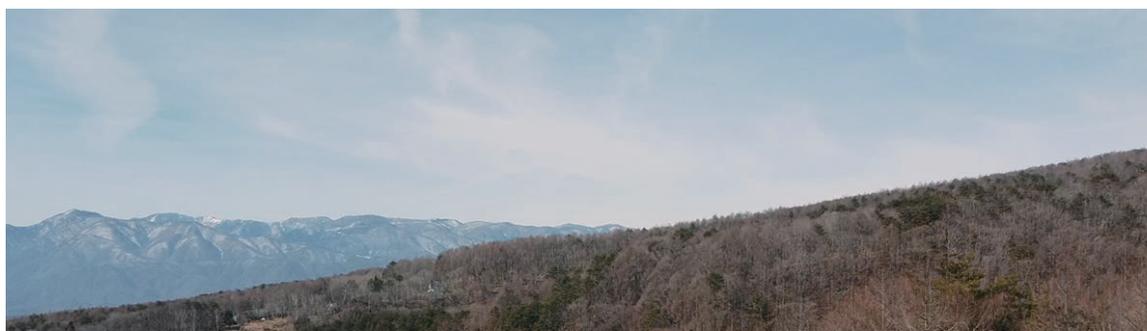


食塩相当量:0.1g / 1人分

#### 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



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



食塩相当量:0.1g / 1人分

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させるまで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 仕上げに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:0.4g / 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

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

カリフラワーのすり流し  
スープ仕立て

- 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をだし汁で少しずつのばして濃度を調整する。
- 5 器に注ぎ仕上げにレッドペッパーをひとつまみかける。

## 「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4cmの長さ、1cm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



食塩相当量:0.6g / 1人分

#### 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

#### 小松菜とにんじんの 辛子和え

- 1 小松菜・白菜は、3〜4cm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。



食塩相当量:0g / 1人分

#### 白ごはん 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。

#### 材料

(作りやすい分量)

米	1合
水	180ml



食塩相当量:0.6g / 1人分

#### 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
白すりゴマ(盛り付け用)	
	少々

#### 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 仕上げに白すりゴマをひとつまみかける。



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

### 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

### 6 野菜と豚肉を盛り付け、上に2をかける。

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。

4 フライパンに油1mlをしき、豚肉をひと炒めする。

3 豚肉は5cmの長さに切り、おろし生姜を加えたたっぷり下茹で用八方だしで茹で、汁気をきる。

2 大根はすりおろしてザルに上げ軽く水気を切り、Aを合わせ混ぜる。

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。

## 豚のしゃぶしゃぶ おろしポン酢仕立て



食塩相当量:0.5g / 1人分



食塩相当量:0.7g / 1人分

### 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

### 5 仕上げに柚子の丸削ぎを1枚乗せる。

4 煮立つ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。

3 鍋にAを合わせ油揚げを加えて煮る。

2 油揚げは5mm幅に切る。

1 菜の花は半分は半分に切り、茎とつぼみに分ける。

## 菜の花と油揚げの 煮びたし



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



食塩相当量:0.6g / 1人分

### 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  
 ウルイ(盛り付け用)…適量

**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。

## 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 仕上げにウルイを飾る。

## 「六の膳」

豚のしゃぶしゃぶ

おろしポン酢仕立てご膳

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

「七の膳」

ひじきの混ぜ寿司と膳



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	大きじ1と1/3
白ゴマ	大きじ1/2	砂糖	大きじ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	大きじ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		

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

鶏肉と大根の  
治部煮

- 1 鶏もも肉は半分になり、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	大きじ1/2
片栗粉	適量
八方だし	80ml



食塩相当量:0.6g / 1人分

香味野菜の  
フレッシュサラダ

- 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。



食塩相当量:0g / 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	大きじ3
だし汁	大きじ1
生姜スライス	2枚
葉わかひ(なければわかひ)	少々
砂糖	7g

材料(1人分)

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



食塩相当量:1.2g / 1人分

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

- 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

「八の膳」

鶏胸肉と彩り野菜の甘酢餡ご膳

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

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

- 1 小鍋でAの調味料を合わせて煮立てて冷やしておく。
- 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。

香ばし舞茸と大根おろしのぶっかけうどん



食塩相当量:1.4g / 1人分

「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:0g / 1人分

材料(1人分)

- 茄子 ..... 1本
- グリーンアスパラ ..... 2本
- おろし生姜 ..... 大きじ2
- 八方だし ..... 適量
- 揚げ油 ..... 適量

- 1 油で茄子を揚げる。
- 2 1を、おろし生姜大きじ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。

茄子とグリーンアスパラの揚げ浸し

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) ..... 大きじ4

- 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、仕上げに黒みつをまわしかける。

牛乳とフルーツのデザート



食塩相当量:0.1g / 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



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

- 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。

豚肉とキャベツの炒め  
オイスターソースの香り



食塩相当量:0.8g / 1人分



食塩相当量:0.4g / 1人分

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

- 1 クレソンはサッ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。

クレソンの黒ゴマ和え



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 えのき茸は半分に取り、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て、煮立ったら弱火にして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

「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飯

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

## 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五七七一一二一〇  
<http://esaki-yatsugatake.com/>