

食べることを支える - 病院メニューから

光生病院栄養課

⑥ 祭り寿司

10月。お御輿や祭太鼓、笛の音が響き渡るお祭りの時期がやってきました。当院でも、地域のお祭りに合わせて毎年この時期には「祭り寿司」をお出ししています。

お寿司は日本では昔からよく食べられる料理で、外国でもヘルシーな日本食として取り上げられていますが、砂糖や塩がかなり多く入っていることをご存じでしょうか。特に、握ってすぐ食べる握り寿司よりも、ちらし寿司は酢飯の乾きを防ぐために砂糖が多く使われています。1人前のちらし寿司には約20gの砂糖と約3gの塩が含まれています。

それに加え、イクラや卵、ウナギなど塩分の多い食材が組み合わさると自然と塩分の量が増えてしまいます。

そこで、今回は砂糖の代わりに低カロリー甘味料を上手に使って砂糖の量を抑え、かつ、塩分も抑えたお

寿司を紹介します。血糖コントロールや塩分コントロールの必要がある方でも安心して食べられるお寿司です。

(櫻根裕子・管理栄養士)

治療食でも楽しめるように



砂糖の量を抑え、塩分も抑えた「祭り寿司」(左)

材料 (2人分)

〈寿司飯〉
ごはん…350g

※合わせ酢
米酢…大さじ1
低カロリー甘味料…大さじ1
食塩…1g

〈寿司具〉
ゴボウ…30g
かんぴょう…6g
ニンジン…20g

食塩…1g
だし汁…適量
レンコン…40g
穀物酢…4g

〈上置き〉
エビ…4尾
アナゴ(白焼き)…60g
卵…1個
ニンジン…20g
干しいたけ…4枚
砂糖…小さじ1/2
濃い口しょうゆ…小さじ1/2
サヤエンドウ…適量

作り方

〈下準備〉

- ・干しいたけを水に戻す。
- ・かんぴょうは小さく切って水に戻しておく。
- ・ごはんを少し硬めに炊く。
- ・合わせ酢はしっかりと混ぜ合わせておく。

①寿司具を炊く ゴボウはささがきにし、ニンジンはいちちょうの細の目切りにし、かんぴょうと合わせて食塩を入れて炊く。レンコンはいちちょうの薄切りにし、酢を加えて歯ごたえが残る程度に炊いておく。炊き上がったたらそれぞれ煮汁を切り冷ましておく。

②寿司飯を作る 炊き上がったごはんに、熱いうちに合わせ酢を入れて切るように混ぜ、少し冷めたところで寿司具を入れてさらに混ぜておく。

③上置きを作る 錦糸玉子=卵を溶きほぐし、薄焼き卵を作って細く切っておく▽ニンジン=もみじの型に抜きゆでておく▽干しいたけ=戻し汁と一緒に調味料を入れて炊く▽サヤエンドウ=色よくさっとゆでておく▽エビ=背わたをとり、ゆでて

食べやすいように殻をむいて切っておく。

④お皿に寿司飯を盛り付けて、上置きの具材を盛り付けたら出来上がり。

ポイント

酢飯には低カロリー甘味料を利用し、しっかりと味をつけているため、寿司具はかつおだしを効かせて薄味で調味しています。また、上に乗せる上置きの具材は、味をつけなくても食べられ、彩りの良いものを選びましょう。アナゴはかば焼きではなく白焼きを選ぶことでかなりの塩分を減らすことができます。

栄養価計算 (1人分)

エネルギー 459kcal
タンパク質 17.1g
脂質 6.4g
塩分 1.6g

その他の献立

鯛と松茸の潮汁、ほうれん草のわさび和え、梨