

うすあじ = 美味しくない
とっていませんか??

やまと食の応援団登録店のみなさまに
『**うすあじでおいしい**』工夫を
お伺いしました

素材の味を生かした
おいしい料理を発見して
みませんか

プロの料理人に聞いてみた!!

うすあじでおいしさ発見

Part2



プロの料理人に聞いてみた!!

One Point Advice

教えてくれたのは…

8

BISTROT La Table



☑氷を入れた塩水で色止め

これから春野菜やアスパラガスが美味しい季節です。いつもよりも多めに入れて茹でていただくと美味しく仕上がると思います。スナップエンドウ、菜の花、つぼみな、芽キャベツなどそのまま食べても美味しい位の塩味が入るので、ドレッシングなどで味付けしなくても十分美味しくなります。後は、茹ですぎないこと。丁度いいところで氷を入れた塩水におとして色止めしてあげれば適度な塩梅で野菜の甘みを引き立ててくれます。



プロの料理人に聞いてみた!!

One Point Advice

教えてくれたのは…

9

大和南 増田屋

モリンガのうどん



だし多めの麺つゆを使用

出汁の割合を増やし、醤油を少なめになっています。

漬物には唐辛子を使用

きゅうりの漬物には唐辛子も使用し、辛みを活かしてうすあじでもおいしくつけています。



プロの料理人に聞いてみた!!

One Point Advice

教えてくれたのは…



ワタミの宅食



□白菜だしの活用

ワタミでは「ワタミのかさねだし」を開発し、風味、香り、食感すべてにこだわっています。まごころぜんは塩分2.5g以下（平均）です。カギとなるうま味は白菜だしです。旬の時期の収穫したものだけを使用しています。白菜だし、かつお節、昆布、しいたけの4種のだしを独自にブレンドし、うすあじでも豊かな味わいになっています。



うすあじの工夫 MEMO

☑旬の食材を使用する

☑だしをとる

☑一つの皿をしっかりと味付けする

☑酸味を利用する

(ゆず・すだち・レモン・酢等)

☑香味野菜等でアクセントをつける

(しそ・三つ葉・しょうが・にんにく・ハーブ等)

☑香辛料をうまく使う

(こしょう・わさび・辛子☑カレー粉等)

☑調味料を工夫する

(マヨネーズ、ケチャップ、ウスターソース等)

☑加工食品に注意

(ウインナー、ハム、ベーコン、ちくわ、かまぼこ等)

☑もともと塩分の多い食品に注意

(漬物、干物等)



できることからやってみましょう