

巻末資料・目次



- 旬のカレンダー p.1
- 季節のスイーツアレンジ p.3
- テーマ別おすすめ製品のご紹介 p.7
- 餃子特集 p.9
- 知っておきたい食品のはかり方 p.11
- 調味パーセントをマスターしよう p.13

パンフレットのご案内

〈最新のパンフレットはこちら〉



<https://www.ffa.ajinomoto.com/products/professional>



〈病院・介護施設給食向けのパンフレットはこちら〉



<https://www.ffa.ajinomoto.com/products/professional#udf>



動画コンテンツ

〈動画サイトはこちら〉

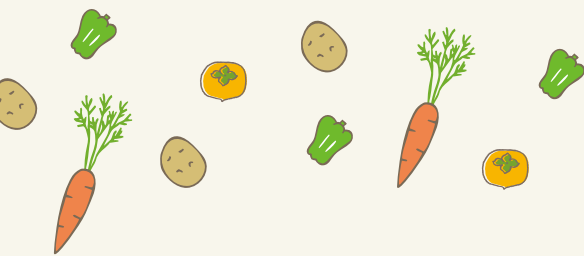


https://www.ffa.ajinomoto.com/_var/pdf/medical/qv.pdf

**病院・介護施設の
調理現場で使える動画です!!**

- 餃子の皮をやわらかくする調理法
- スチコンで唐揚げを調理する方法 など

食べやすく、簡単にできるアレンジ動画を掲載しています!
ぜひ一度ご覧ください。



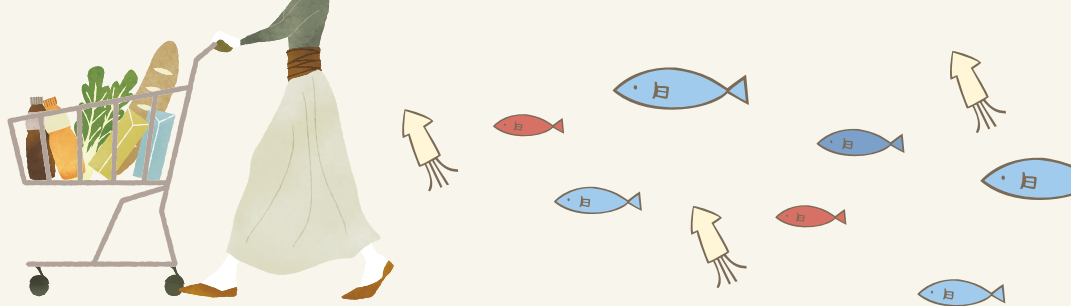
旬のカレンダー

四季折々の食材の「旬」を知ること
食卓がもっと楽しくなります！

野菜&果物

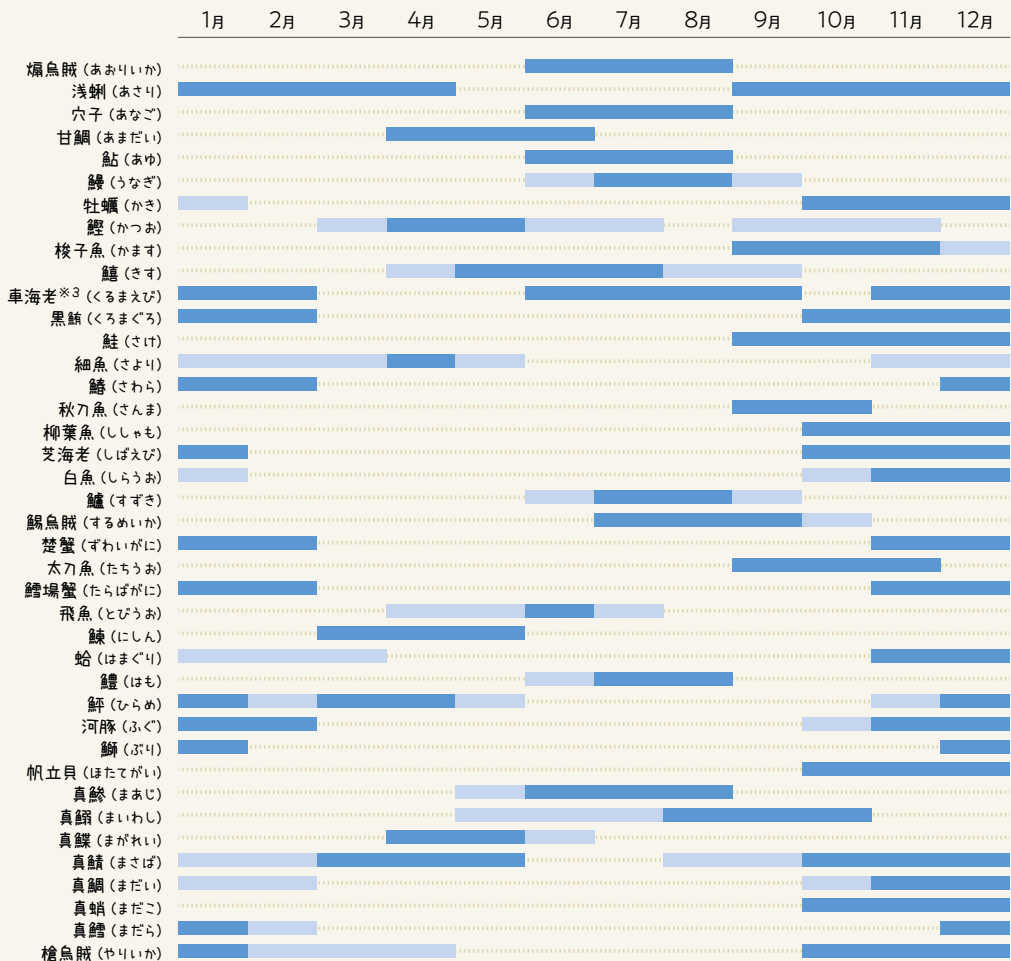
※1… 2～4月は新じゃが ※2…7～8月は高原レタス





魚介類

※3... 11～2月は養殖もの、6～9月は天然もの



季節のスイーツアレンジ

少し手間を加えるだけで簡単にスイーツアレンジができます。ぜひお試しください！

ひなまつりデザート 3種

春



〈作り方〉

- ①ふっくらしっとり蒸しケーキ（いちご）（抹茶）は横半分に切る。
- ②ふっくらしっとり蒸しケーキの下半分の上にホイップクリームを絞り、色の組合わせが変わるように上半分をのせる。
- ③上部にホイップクリームを絞り、いちごをのせる。

材料（1人分）

- GFC487
ふっくらしっとり
蒸しケーキ（いちご）…1/2 個
- GFC488
ふっくらしっとり
蒸しケーキ（抹茶）…1/2 個
- ホイップクリーム…7g
 - いちご …1 個



〈作り方〉

ふっくらしっとり蒸しケーキに、デコペンでお内裏さま、おひなさまの顔や着物の様部分を描く。

材料（1人分）

- GFC486
ふっくらしっとり
蒸しケーキ（プレーン）…1 個
- GFC487
ふっくらしっとり
蒸しケーキ（いちご）…1 個
- デコペン
（チョコ・ホワイト・ピンク）…適量



〈作り方〉

トレーに記載の2目盛間隔で斜めにカットすると、一辺約3cmのひし形が25個できる。写真は大きく色の付いたひし形を使用。



材料（25人分）

- GFC472
フリーカットレアストロベリー
（栃木県産とちおとめ果実汁使用）
…1 本

※余った部分はきざみ食などに活用してください。

簡単アレンジでカップケーキをキュートに イースターバニー



〈作り方〉

- ①ふっくらしっとり蒸しケーキの上にスプーンでクリームをのせる。
- ②マシュマロをなめ半分に切る。
- ③①の上に②をのせ、ココナッツファインを散らす

材料（1個分）

- GFC486
ふっくらしっとり蒸しケーキ（プレーン）
または
GFC487
ふっくらしっとり蒸しケーキ（いちご）
…1 個
- カスタードクリームまたは
• ホイップクリーム…2g
 - マシュマロ…1個
 - ココナッツファイン…適量

スイーツポテトも ウサギにアレンジ！



スイーツポテト

[GD034]

使用した
商品はこれ！



ふっくらしっとり
蒸しケーキ 10 個入袋

いちご [GFC487] 抹茶 [GFC488]

黒糖 [GFC489] プレーン [GFC486]

UDF 区分（容易にかめる）



フリーカットケーキ
レアストロベリー
（栃木県産とちおとめ果実汁使用）
[GFC472]

カップのままで簡単アレンジ 水ようかんあんみつ風



〈作り方〉

- ・抹茶
カップにホイップクリームを絞り、抹茶をふって、栗の甘露煮をのせる。
- ・芋
カップにホイップクリームを絞り、黒豆の甘露煮をのせ、金箔を添える。
- ・こしあん
カップにホイップクリームを絞り、いちご、みかん、白玉をのせ、黒蜜をかける。

材料(1人分)

- 抹茶 GFD195
やわらか水ようかん(抹茶)…1個
- ・ホイップクリーム…5g
- ・栗の甘露煮…1g
- ・抹茶…適量
- 芋 GFD196
やわらか水ようかん(芋)…1個
- ・ホイップクリーム…5g
- ・黒豆の甘露煮…3粒
- ・金箔…適量
- こしあん GFD194
やわらか水ようかん(こしあん)…1個
- ・ホイップクリーム…2g
- ・いちご…1/4個
- ・みかん…1粒
- ・白玉…1個
- ・黒蜜…2g

使用した
商品はこれ！



やわらか水ようかん

抹茶 [GFD195] 芋 [GFD196]
こしあん [GFD194]

食べやすく、のどごしのよい
水ようかんです。

■ 約 40g / 個 [10 個入箱]
UDF区分(舌でつぶせる)

コーヒーゼリーとチーズケーキを重ねるだけ！ ティラミスに変身



〈作り方〉1 個分

- ①「あわせるコーヒーゼリー」と「絞るチーズケーキ」はあらかじめ解凍しておく。
- ②器に「あわせるコーヒーゼリー」を 25g 入れ、「絞るチーズケーキ」25g を円を描くように絞る。
- ③②の上にココアパウダーをふりかけ、ミントを飾る。

材料(20人分)

- GFD236
あわせるコーヒーゼリー …1 袋
- GFC833
絞るチーズケーキ…1 袋
- ・ココアパウダー…適量
- ・ミント…適量

使用した
商品はこれ！



あわせるコーヒーゼリー

[GFD236]
■ 500g袋



絞るチーズケーキ

[GFC833]
■ 520g袋



切って刻んでのせるだけ。スピードアレンジスイーツ！ 小豆入り抹茶羹のお手軽アレンジ



〈作り方〉

- ①凍ったままの「水菓子 小豆入り抹茶羹 (フリーカット)」の小豆部分をスライスし、細かく刻む。
- ②抹茶羊羹部分は横4等分、縦9等分に切る。
- ③②の4カットを器にのせ、①を盛りつけ、解凍する。

材料(9人分)

- GFC306
水菓子 小豆入り抹茶羹
(フリーカット)…1 本 (380g)

使用した
商品はこれ！



水菓子
小豆入り抹茶羹
(フリーカット)

[GFC306]
■ 380g / 本 [約 7×18cm]

手が汚れない！

絞り出しスイートポテト



〈作り方〉

- ①「うらごしさつまいも」を表示通り解凍する。
- ②鍋でバターを溶かし、①のうらごしさつまいも、砂糖、牛乳、卵黄、バニラエッセンスを加えて練り上げる。
- ③絞り袋に②を入れて、オーブンシートを敷いた天板の上にお好みの大きさに絞る。
- ④210℃のオーブンで約6～7分焼く。きれいな焼き色がついたら完成。



使用した
商品はこちら！



うらごしさつまいも

[GFA076]

「国産さつまいも」を裏ごしました。料理の素材としてさまざまな用途にご使用ください。

■400g袋

材料(12人分)

GFA076

うらごしさつまいも…1袋(400g)

- ・バター(無塩)…20g
- ・砂糖…40g
- ・牛乳…80ml
- ・卵黄…2個分
- ・バニラエッセンス…少々

かわいく成形！

ミニかぼちゃ & ミニさつまいも



〈作り方〉

- ①「うらごしかぼちゃ」を表示通り解凍する。
- ②鍋でバターを溶かし、①のうらごしかぼちゃ、砂糖、牛乳、バニラエッセンスを加えて練り上げ、生地を冷やす。
- ③下の絵を参考に成形し、オーブンシートを敷いた天板に並べ、つや出し用の卵黄を塗ったら210℃のオーブンで6～7分、軽く焼き色がつくまで焼く。

〈成形の方法〉

ミニ
かぼちゃ



濡らした竹串でかぼちゃの模様をつけ、真ん中を指でへこませる。焼き上がった後、中央のくぼみにかぼちゃの種を刺す。

ミニ
さつまいも



サツマイモ型に丸め、黒ごまを散らしてから焼く。

手に油を
つけると
成形しやす
くなります！

材料(40人分)

GFA089

うらごしかぼちゃ…1袋(1kg)

- ・バター(無塩)…75g
- ・砂糖…100g
- ・牛乳…40ml
- ・バニラエッセンス…適量
- ・つや出し用卵黄…3個分

〈飾り用〉かぼちゃの種…40個

※GFA076 うらごしさつまいもでも同様に作れます。1袋の容量が異なりますので、分量を合わせて調理してください。

使用した
商品はこちら！



うらごしかぼちゃ

[GFA089]

北海道産栗かぼちゃを裏ごしました。料理の素材としてさまざまな用途にご使用ください。

■1kg袋

蒸しケーキを長寿亀にアレンジ！

蒸しケーキ長寿亀

秋



〈作り方〉

- ①ふっくらしっとり蒸しケーキ(抹茶)を解凍する。
- ②蒸しケーキの紙を外して、丸くなる口金を使い、足4カ所、頭1カ所にホイップクリームを絞る。
- ③デコペンで顔を書く。お好みで背中に「長寿」と書く。

材料(1人分)

GFC488

ふっくらしっとり
蒸しケーキ(抹茶)…1個

- ・ホイップクリーム…適量
- ・デコペン…適量

使用した
商品はこちら！



ふっくらしっとり
蒸しケーキ(抹茶)

[GFC488]

UDF区分(容易にかめる)

カップから出すとお花の形に！

やわらか水ようかん&ミルク寒天



〈作り方〉

- ①鍋に牛乳、粉寒天を入れて中火にかけ、混ぜながら粉寒天を溶かす。
- ②沸騰したら弱火にして2分加熱し、砂糖を加えて溶かし、火を止める。
- ③②に生クリーム、バニラエッセンスを加えてよく混ぜる。
- ④③を凍ったままのやわらか水ようかん（こしあん）の容器に流し入れる。
- ⑤④が固まるまで冷やす。

材料(10人分)

GFD194

やわらか水ようかん
(こしあん)…10個

- 牛乳…250ml
- 砂糖…40g
- 生クリーム…75g
- 粉寒天…1.5g
- バニラエッセンス…少々

ミルク寒天を
注いで
2層仕上げる



使用した
商品はこれ！



やわらか水ようかん

抹茶 [GFD195] 芋 [GFD196]

こしあん [GFD194]

食べやすく、のどごしのよい
水ようかんです。

■ 約 40g / 個 [10 個入箱]

UDF区分(舌でつぶせる)

※ミルク寒天と合わせた場合は、UDF区分(舌でつぶせる)にはなりません。

どらやきも♡の形に变身！

市松ハートの生どらやき



〈作り方〉

- ①フリーカット和菓子生どらやき(プレーン)を凍ったまま 10 等分にカットする。
- ②①をななめにカットする。
- ③②をハート形になるように盛り付ける。



材料(1人分)

GFC304

フリーカット和菓子
生どらやき(プレーン)…34g

使用した
商品はこれ！



フリーカット和菓子
生どらやき(プレーン)

[GFC304]

■ 340g / 本[約6×36cm]

いちごとホイップを加えて、ちょっと贅沢に♪

ロールケーキサンド



〈作り方〉

- ①カットしたロールケーキの上にホイップクリームをのせ、お好みでフルーツやミントを盛り付ける。
- ②①の斜め上からカットしたロールケーキを重ねて挟む。

材料(1人分)

GFC454

ロールケーキいちご…1/24 カット

GFC456

ロールケーキ抹茶…1/24 カット

- ホイップクリーム…適量
- いちご…1/2個
- 粉糖…適量
- ミント…適量

使用した
商品はこれ！



ロールケーキいちご
(栃木県産とちおとめ母使用)

[GFC454]

■ 190g / 本[約4.8×30 cm]



ロールケーキ抹茶
(京都府産宇治抹茶使用)

[GFC456]

■ 190g / 本[約4.8×30 cm]

テーマ別おすすめ製品のご紹介

“おいしく” 塩分に配慮した製品

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」の改定により
食塩相当量の目標量が



厳しく引き下げられました。

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

0.5g/日
引き下げ

食塩相当量の
目標量

男性

8.0g/日→**7.5g/日**

女性

7.0g/日→**6.5g/日**

※「日本人の食事摂取基準(2015年版)」と比較した18歳以上の目標量

New



おいしさを兼ね備えながら、原料・配合・工程面で、塩分に配慮した
食塩相当量1.0g/100g以下の製品を対象としています。



GGI47

やわらか焼ぎょうざ
(ニンニク抜き)(焼調理済)



GS132

やわらか豆腐しゅうまい
(Fe)



GS133

やわらかほうれん草しゅうまい
(Fe)



GS134

やわらかかぼちゃしゅうまい
(食物繊維)



GS135

やわらかにんじんしゅうまい
(食物繊維)



GB015

大豆ボール



GH176

やわらか豆腐寄せハンバーグ
(国産大豆の豆腐使用)



GR117

かにと錦糸卵の彩り
やわらかしんじょう(フリーカット)



GA195

なめらか豆乳がんもふくめ煮
(ボイリングパック)



GA202

豆腐入りやわらか肉詰めいなり
(ボイリングパック)



GR118

やわらか七種の野菜しんじょう
(フリーカット)



GR119

やわらかキャベツとひき肉の
重ね蒸し(フリーカット)

※栄養成分は、分析値や計算値算出した目安です。

卵・乳原料不使用製品

※製品の製造ラインでは卵・乳成分を含む製品を製造しています。

卵・乳原料を使用せず、おいしく仕上げました。



G149 袋入り焼ギョーザ24
(ニンニク抜き) (卵・乳原料不使用)



GX043 やわらか鶏もも唐揚げ
GX044 やわらか鶏もも唐揚げ (30個入り)



GFD700 あわせゼリー
(とちおとめ莓果汁入り)
鉄分強化、食物繊維入り



GFC414 プリン
(豆乳クリーム入り)



GFC415 北海道かぼちゃプリン
(豆乳クリーム入り)



GFC439 安納芋のムース
(鹿児島県種子島産安納芋使用)



GFC440 りんごのムース
(青森県弘前産ふじりんご果汁使用)



GFC447 ラ・フランスのゼリー
(山形県天童産ラ・フランス使用)



GFC448 日向夏のゼリー
(宮崎県産日向夏果汁使用)



GFC441 それいけ!アンパンマン
チョコレートムース
(卵・乳原料不使用)



GFC442 それいけ!アンパンマン
ストロベリームース
(卵・乳原料不使用)

餃子 特集

2月1日は
ギョーザの日!

みんなが大好きなメニューの餃子。でも、時間が経つと耳の部分が硬くなり、「残してしまう方もいるのよね…」とお悩みの方に、耳ヨリなご提案!

[ギョーザの日とは]

旧暦のお正月にあたる“春節”。この時期、中華圏では金運や子孫繁栄の縁起物とされているギョーザを食べる風習があることから、冷凍ギョーザを販売している味の素冷凍食品が制定しました。ギョーザのおいしさをもっと知ってもらいたいという思いが込められています。(中国の旧正月(=春節)により、年ごとに日が変わります。)*ギョーザの日”は餃子食べてみてはいかがですか?

やわらか調理 1 スチコン調理で耳までやわらか!

餃子をスチームコンベクションオーブン(以下スチコン)で調理する場合、水を使用すると餃子の耳(皮)の部分だけ茹で調理になり、時間が経っても硬くなりにくく、食べやすくなります!

使用例▶



使用商品: GG149
袋入り焼ギョーザ24

(調理方法)

- ① ホテルパンに水を入れる。



トレイが
1/3ひたる
くらい

1/3

トレイの底には
穴があいています



- ② 約8分蒸す。



時間・温度は目安としてください。
調理機器により差が生じることがありますのでご注意ください。

に硬しう、盛
くくてたツ
いなおをブ
でりけや
すばけた
後、



ホテルパンが大変熱くなっていますので、取り扱いにご注意ください。

ホテルパンから取り出す際、トレイ底部から熱水が滴下する可能性がありますのでご注意ください。

やわらか調理 2 さらに耳が乾きにくいコツ!

浜松餃子をヒントにした方法です。もやしを下に敷くことにより、耳が硬くなりにくい! 耳のはじがもやしと接するよう、焼き目を横にしてお皿に盛りつけるのもポイントです。

(調理方法)

- ①



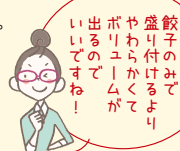
穴あきホテルパンに餃子ともやしを並べ、約8分蒸します。

*もやしは主菜で40g/人、
副菜なら30g/人が
目安です
*もやしは隙間や
餃子の下に敷いてもOK

- ② 蒸したもやしを皿に盛りつけます。

- ③ もやしの上に、餃子を並べます。

※盛りつけ時に
ポン酢や酢醤油をかけると、
さらにやわらかくなります。



盛りつけ方



←焼き目が90°横を向いていると耳のはじがもやしと接し、時間が経っても硬くなりやすいです。



→焼き目が真上を向いていると耳のはじがもやしと接しないため、時間が経つと硬くなります。

※耳のはじがもやしと接するよう盛りつけてください。

やわらか餃子アレンジメニュー さらに食べやすく、おいしく。栄養も考えたメニュー3品です。



水餃子の棒棒鶏風

材料(1人分)

GG116

水餃子 2個(32g)

トマト 30g、きゅうり 15g

A[砂糖 1.7g、酢 1g]

B[しょうがのすりおろし 0.3g、しょうゆ 1.7g]

C[練りごま 2.5g、ごま油 0.8g、ねぎのみじん切り 0.8g]

〈作り方〉

- ①水餃子は沸騰したお湯に入れ約5分煮る。
- ②Aをよく混ぜ、混ぜたらB、Cの順によく混ぜておく。
- ③器にトマト、きゅうり、①を盛り、②のソースをかける。

エネルギー	103kcal	炭水化物	12.5g
たんぱく質	3.5g	食物繊維	0.8g
脂質	4.5g	食塩相当量	0.7g
1人分の栄養成分			



餃子の白菜あんかけ

材料(1人分)

GG149

袋入り焼ギョーザ 24

(ニンニク抜き)(卵・乳原料不使用)

3個(72g)

A[水 50g、白菜(ざく切り) 35g、丸鶏がらスープ 1g]

水溶き片栗粉 1.7g

〈作り方〉

- ①餃子はスチコン[スチームモード]でトレイのまま約8分蒸し、耳を下にして皿に盛る。
- ②Aを煮たら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、①にかける。

エネルギー	155kcal	炭水化物	16.8g
たんぱく質	5.7g	食物繊維	1.8g
脂質	7.3g	食塩相当量	1.3g
1人分の栄養成分			



餃子のかに玉添え

材料(1人分)

GG149

袋入り焼ギョーザ 24

(ニンニク抜き)(卵・乳原料不使用)

3個(72g)

A[卵 1個、かに風味かまぼこ 7g、丸鶏がらスープ 0.5g]

B[水 50g、丸鶏がらスープ 0.5g、しょうゆ 0.8g、水溶き片栗粉 1.7g] グリンピース(茹で) 適量

〈作り方〉

- ①餃子はスチコン[スチームモード]でトレイのまま約8分蒸し、耳を下にして皿に盛る。
- ②Aを混ぜてオーブンシートを敷いた型に流し、スチコン[コンビモード]約160℃で約10分加熱し、粗熱がとれたら食べやすい大きさに切る。
- ③Bを鍋に入れて火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、②にかけグリンピースを散らす。

エネルギー	234kcal	炭水化物	16.5g
たんぱく質	12.7g	食物繊維	1.4g
脂質	12.6g	食塩相当量	1.7g
1人分の栄養成分			

※栄養成分は分析値や計算値から算出した目安です

バリエーション豊富な餃子ラインナップ! おすすめ製品のご紹介



やわらか焼ぎょうざ
(ニンニク抜き)(焼調理済) [GG147]

調理後、時間が経っても皮が硬くなりなく、食べやすい焼き目つきの餃子です。袋のまま蒸し調理、また茹で調理も可能です。

■ 約 18.5g / 個 [10 個入トレイ袋]

UDF(容易にかめる)



袋のまま
スチコンで
焼餃子(野菜)
(焼調理済)
[GG160]

■ 約 17g / 個
[10 個入トレイ袋]



袋入り
焼ギョーザ 24
(ニンニク抜き)
(卵・乳原料不使用)
[GG149]

■ 約 24g / 個
[10 個入トレイ袋]



水餃子
[GG116]

■ 約 16g / 個
[50 個入袋]

知っておきたい食品のはかり方



※女子栄養大学で実測の上、キリのよい数字に丸めた目安量です。

標準計量カップ・スプーンによる重量表 (g)実測値

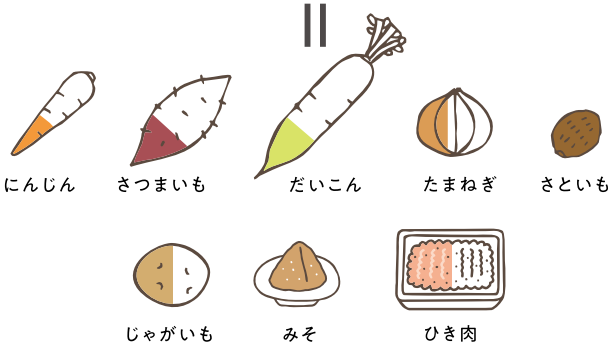
食品名	小さじ1 (5ml)	大さじ1 (15ml)	1カップ (200ml)	食品名	小さじ1 (5ml)	大さじ1 (15ml)	1カップ (200ml)
水・酒・酢	5	15	200	豆板醤・甜麺醤	7	21	—
あら塩(並塩)	5	15	180	コチュジャン	7	21	—
食塩・精製塩	6	18	240	オイスターソース	6	18	—
しょうゆ(濃い口・うす口)	6	18	230	ナンプラー	6	18	—
みそ(淡色・赤色辛みそ)	6	18	230	めんつゆ(ストレート)	6	18	230
みりん	6	18	230	めんつゆ(3倍希釈)	7	21	240
砂糖(上白糖)	3	9	130	ボン酢しょうゆ	6	18	—
グラニュー糖	4	12	180	焼肉のたれ	6	18	—
はちみつ	7	21	280	顆粒だしのもと(和・洋・中)	3	9	—
メープルシロップ	7	21	280	小麦粉(薄力粉・強力粉)	3	9	110
ジャム	7	21	250	小麦粉(全粒粉)	3	9	100
油・バター	4	12	180	米粉	3	9	100
ラード	4	12	170	かたくり粉	3	9	130
ショートニング	4	12	160	上新粉	3	9	130
生クリーム	5	15	200	コーンスターチ	2	6	100
マヨネーズ	4	12	190	ベーキングパウダー	4	12	—
ドレッシング	5	15	—	重曹	4	12	—
牛乳(普通牛乳)	5	15	210	パン粉・生パン粉	1	3	40
ヨーグルト	5	15	210	すりごま	2	6	—
脱脂粉乳	2	6	90	いりごま	2	6	—
粉チーズ	2	6	90	練りごま	6	18	—
トマトピューレ	6	18	230	粉ゼラチン	3	9	—
トマトケチャップ	6	18	240	煎茶・番茶・紅茶(茶葉)	2	6	—
ウスターソース	6	18	240	抹茶	2	6	—
中濃ソース	7	21	250	レギュラーコーヒー	2	6	—
わさび(練り)	5	15	—	ココア(純ココア)	2	6	—
からし(練り)	5	15	—	米(胚芽精米・精白米・玄米)	—	—	170
粒マスタード	5	15	—	米(もち米)	—	—	175
カレー粉	2	6	—	米(無洗米)	—	—	180

- あら塩(並塩)ミニスプーン(1ml)=1.0g ●食塩・精製塩ミニスプーン(1ml)=1.2g ●しょうゆミニスプーン(1ml)=1.2g
●胚芽精米・精白米・玄米1合(180ml)=150g ●もち米1合(180ml)=155g ●無洗米1合(180ml)=160g

目ばかり

卵と同じ大きさの魚肉・根菜・みそなどもほぼ同じ重量になります。

卵 1個の重量 = 50g



手ばかり



約80g

手のひらと中の3本指にのる魚。



約100g

きざんだ根菜類を片手いっぱい。



約15g

人差し指と親指をまるめた大きさは梅干し大。1碗分のみそ汁のみそに。



小さじ1/5、約1g

塩を2本の指でつまんだ量。1回分の卵焼きに。



小さじ1/3、約1.7g

塩を3本の指でつまんだ量。1碗分のすまし汁に。



小さじ2、約30g

塩をひとにぎりした量。白菜1個の漬物に約3にぎり。

参考文献:『四訂食品成分表』(実教出版)

乾物のもとし方

食品名	重量変化(倍)	もとし方 ※乾物類は、水やぬるま湯につけてやわらかくしてから使う。
豆類	2	豆の4~5倍の水に5~8時間つける。
高野豆腐	7~8	60℃前後の湯につけ、落とし蓋をし、湯を染み込ませる。水の中で白い水が出なくなるまで押し洗する。
乾しいたけ	3~5	しいたけがつかかる程度の水、または40℃以下の湯につける。
干しわかめ	6	5分ほど水につける。
かんぴょう	8~10	塩でもんで水洗いしてから、半透明になるまで水から茹でる。

Memo

調味パーセントをマスターしよう

「調味パーセント」は、だれにでもいつでも同じ味つけができるように考案された「味つけの伝達記録手段」です。

作りたい分量が材料表とは違う場合に「調味パーセント」に従って調味料の分量を計算すれば、一定の味つけができて、どんな分量の材料でも同じ味をつけ再現することができます。

調味パーセントとは…

料理は長い経験により味のつけ方が工夫されて、一般的に好まれる「標準の味」ができています。これを数値(%)で表したものが「調味パーセント」です(下表)。「調味パーセント」は「材料の重量に対する塩分量または糖分量の割合」で表されるので、材料も調味料もきちんと計算することが必要です。塩分量の管理が勘に頼ることなくできるので、塩分制限が必要な場合にも役立ちます。



料理の調味パーセント

	料理名	調味対象	調味パーセント		メモ
			塩分	糖分	
汁物	スープ	だし	0.2~0.5		だしの味が濃い場合は、塩分をうすくできる
	みそ汁	だし	0.6~0.8		
	すまし汁	だし	0.5~0.7		
	けんちん汁	だし	0.6~0.7		
焼き物	魚の塩焼き	魚(一尾魚)	1~3		鮮度、魚の種類による
		魚(切り身魚)	0.5~1		
	魚のムニエル	魚	0.5~1		
	豚肉のくわ焼き	肉	1~1.5	2~3	
	ハンバーグ	材料※1	0.4~0.6		※1 全材料に対して
煮物	魚の煮つけ	魚	1.5~2	2~7※2	※2 鮮度、魚の種類による
	サバのみそ煮	魚	1.2~2	6~8	
	里芋の煮物	芋	0.8~1.2	4~6	
	いりどり	材料※3	1~1.2	4~6	※3 全材料に対して
	青菜の煮浸し	青菜	0.8	1	
	乾物の煮物	材料※4	1~1.5	4~15	※4 もどした材料に対して
ごはん	炊き込みごはん	米	1.5		
	すし飯	米	1~1.5※5	2~5	酢12%、※5 めしに対しては0.6~0.8%
	チャーハン	めし	0.5~0.8		油5~8%
その他	お浸し	材料※6	0.8~1		※6 ゆでる前の材料に対して
	野菜のいため物	材料※7	0.5~1	0.5	油5~10%、※7 全材料に対して
	茶わん蒸し	卵液	0.3~0.6		
	野菜の即席漬け	材料	1.5~2		

調味対象を
把握しよう

- 汁物…だしの重量
- 焼き物…いため物・揚げ物…材料の合計重量(一尾魚…下ごしらえ後の重量、切り身の魚…切り身の重量)
- 煮物…だしを除いた材料の合計重量
- ごはん…吸水前の米もしくはめしの重量

調味料の量を決める方法

1

材料の重量を量る

材料の調味直前の状態の重量を量ります。たとえば魚介や野菜ならば下ごしらえのすんだもの、汁物や煮汁の多い煮物ならば液体の重量も量ります。

2

塩分・糖分の重量

II

$$\frac{\text{材料の重量 (g)} \times \text{調味パーセント (\%)}}{100}$$

各料理に適切な塩分または糖分の重量は、調味パーセントに従って、上記の式で算出します。重量をスプーン・カップの容量に換算するには、下表をご参照ください。

3

塩や砂糖以外の調味料の量を出すには

塩味は、塩のほかにしょうゆやみそでつけることもありますし、甘味は砂糖のほかにみりんをつけることもあります。その場合も下表を使って換算します。

計量スプーン・カップによる調味料の重量および食塩相当量・糖分換算表

食品名	ミニスプーン (1ml)	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)
あら塩 (並塩)	1g → 食塩相当量 1.0g	5g → 食塩相当量 5g	15g → 食塩相当量 15g	180g → 食塩相当量 180g
食塩	1.2g → 食塩相当量 1.2g	6g → 食塩相当量 6g	18g → 食塩相当量 18g	240g → 食塩相当量 240g
精製塩	1.2g → 食塩相当量 1.2g	6g → 食塩相当量 6g	18g → 食塩相当量 18g	240g → 食塩相当量 240g
上白糖		3g → 糖分 3g	9g → 糖分 9g	130g → 糖分 130g
グラニュー糖		4g → 糖分 4g	12g → 糖分 12g	180g → 糖分 180g
濃い口しょうゆ (塩分14.5%)		6g → 食塩相当量 0.9g	18g → 食塩相当量 2.6g	230g → 食塩相当量 33.4g
うす口しょうゆ (塩分16.0%)		6g → 食塩相当量 1.0g	18g → 食塩相当量 2.9g	230g → 食塩相当量 36.8g
減塩しょうゆ (塩分8.3%)		6g → 食塩相当量 0.5g	18g → 食塩相当量 1.5g	230g → 食塩相当量 19.1g
淡色辛みそ (塩分12.4%)		6g → 食塩相当量 0.7g	18g → 食塩相当量 2.2g	230g → 食塩相当量 28.5g
赤色辛みそ (塩分13.0%)		6g → 食塩相当量 0.8g	18g → 食塩相当量 2.3g	230g → 食塩相当量 29.9g
減塩みそ (塩分10.3%)		6g → 食塩相当量 0.6g	18g → 食塩相当量 1.9g	230g → 食塩相当量 23.7g
ウスターソース (塩分8.4%)		6g → 食塩相当量 0.5g	18g → 食塩相当量 1.5g	240g → 食塩相当量 20.2g
中濃ソース (塩分5.8%)		7g → 食塩相当量 0.4g	21g → 食塩相当量 1.2g	250g → 食塩相当量 14.5g
オイスターソース (塩分11.4%)		6g → 食塩相当量 0.7g	18g → 食塩相当量 2.1g	—
トマトケチャップ (塩分3.3%)		6g → 食塩相当量 0.2g	18g → 食塩相当量 0.6g	240g → 食塩相当量 7.9g
マヨネーズ (塩分1.8%)		4g → 食塩相当量 0.1g	12g → 食塩相当量 0.2g	190g → 食塩相当量 3.4g
有塩バター (塩分1.9%)		4g → 食塩相当量 0.1g	12g → 食塩相当量 0.2g	180g → 食塩相当量 3.4g
みりんの甘味 (砂糖の1/3)		みりん 6g → 砂糖 2g	みりん 18g → 砂糖 6g	みりん 230g → 砂糖 76g

● 上記は調理に使いやすいように定めた実用値です。