

巻末資料・目次



- 旬のカレンダー p.1
- 季節のアレンジ提案 p.3
- スイーツ年間カレンダー p.5
- スイーツアレンジテクニック p.7
- テーマ別おすすめ製品のご紹介 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

動画コンテンツ

揚げずに簡単!

対象製品
GX043 | GX044

やわらか鶏もも唐揚げ
やわらか鶏もも唐揚げ(30個入り)

<https://www.ffa.ajinomoto.com/c/U0j1>

フルーツと合わせるだけ

対象製品
GFC403 | GFC409 | GFD700 | GFC410

あわせゼリー(マスカット)
あわせゼリー(グレー)
あわせゼリー(いちご&いちご果実入り)
脱分酸化・食塩無添加入り
あわせデザート(杏仁豆腐)

<https://www.ffa.ajinomoto.com/c/7EL>

カラダを作るたんぱく質と効率的なエネルギー補給を
おいしくサポート!

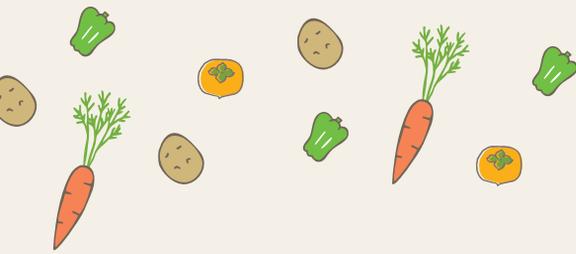
おいしく、効率的に栄養を摂取できる「メデイミル®」のご紹介です。

<https://www.ffa.ajinomoto.com/c/agHv>

〈その他の動画サイトはこちら〉

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

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。



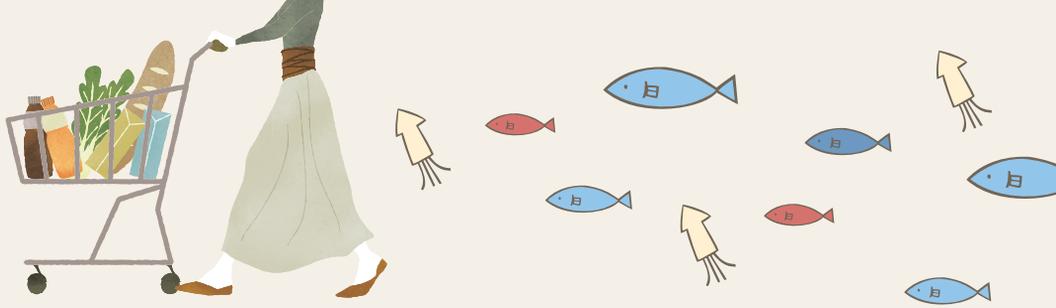
旬のカレンダー

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

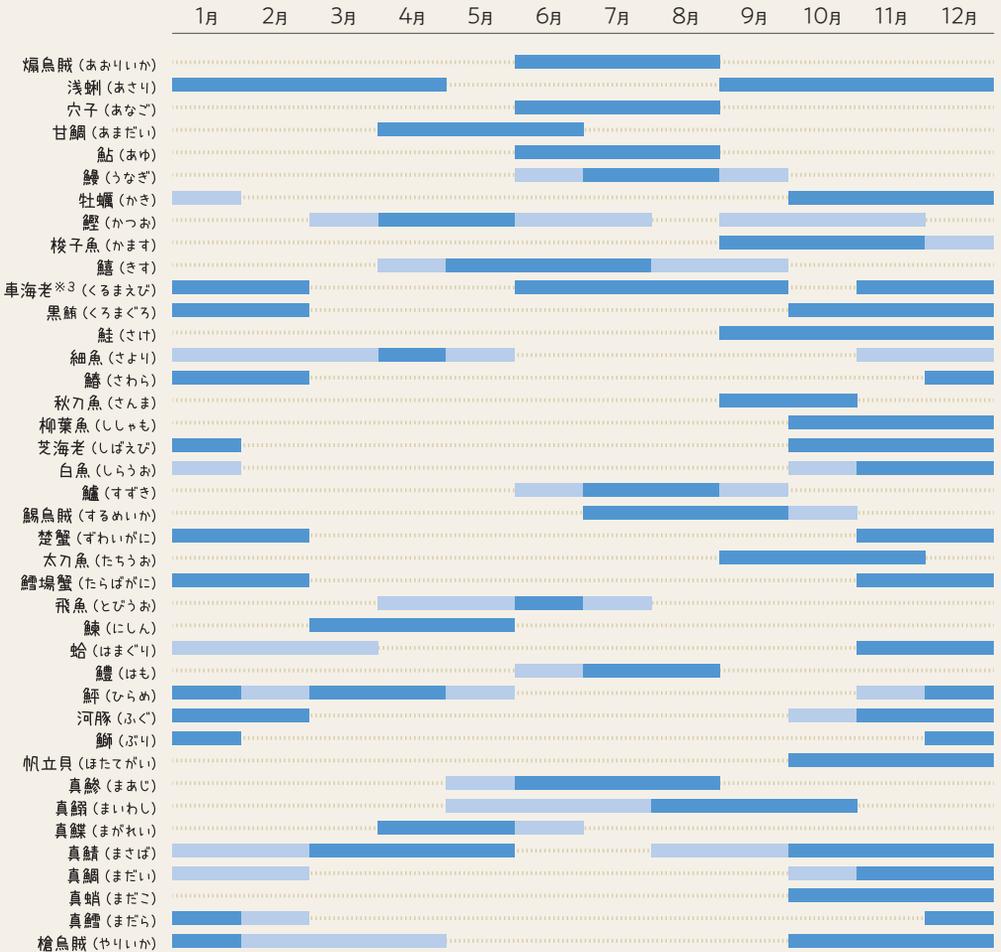
※1… 2~4月は新じゃが ※2…7~8月は高原レタス





魚介類

※3... 11~2月は養殖もの、6~9月は天然もの



季節のアレンジ提案

おすすめ商品



GFC471
フリーカットケーキ
いちごショートケーキ
(北海道産
生クリーム使用)

いちごショートケーキ ひなまつリアレンジ

■材料(1本分)

- GFC471 フリーカットケーキ いちごショートケーキ(北海道産生クリーム使用)…1本
- 生クリーム…200ml(100mlずつ) ● グラニュー糖…10g(5gずつ)
- 色素(赤・緑・黄)…適量 ● トッピングパール…適量

■作り方

- ①生クリーム100mlに分量のグラニュー糖、色素(赤と黄色を少量)を入れ、好みのピンクのクリームを作る。口金をセットした絞り袋に入れ、フリーカットケーキ いちごショートケーキの天面、13カ所に絞る。
- ②生クリーム100mlに分量のグラニュー糖、色素(緑と黄色を少量)を入れ、黄緑色のクリームを作る。口金をセットした絞り袋に入れ、フリーカットケーキ いちごショートケーキの天面の空いている14カ所に絞る。
- ③お好みでトッピングパールやひなまつりの飾りを飾る。

ひなまつり風蒸しケーキ

■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

- ①ふっくらしっとり蒸しケーキ(いちご)(抹茶)は横半分に分ける。
- 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、色の組み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。



ひなまつりに!

春



★社会福祉法人 牛久博愛会
地域密着型特別養護
老人ホーム フロンティア牛久
長山尚子様考案

紫陽花蒸しケーキ

■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
- デコペン(パープル・ホワイト・グリーン)…適量

■作り方

- ①ふっくらしっとり蒸しケーキ(プレーン)を解凍し、浅めの天板に並べる。
- ②デコペンを湯せんで溶かし、①に花と葉の形に絞る。
- ③②を皿に盛り付ける。

おすすめ商品



ふっくらしっとり 蒸しケーキ

GFC487 (いちご)
GFC489 (黒糖)
GFC488 (抹茶)
GFC486 (プレーン)
UDF (容易にかめる)



おすすめ商品



GG116 水餃子

水餃子の青じそ和え

■材料(1人分)

- GG116 水餃子…2個 ● サラダ油…0.3g
- A(オクラスライス…30g、ほたて風味フレーク…10g、ノンオイルドレッシング青じそ…3g)

■作り方

- ①水餃子は1cm程水を入れたホテルパンに入れ、スチコンスチームモード(100℃・100%)で7~8分加熱調理し、水気を軽く切ってサラダ油と合わせる。
- ②Aを混ぜ合わせる。
- ③器に①を入れ、②をかける。

揚げ餃子とカリフラワーの カレー風味

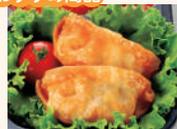
■材料(1人分)

- GG118 ギョーザ…2個
- A(カリフラワー(ゆで)…20g、いんげん豆(ゆで)…5g)
- B(ツナ水煮缶…5g、玉ねぎ(みじん切り)…7g、マヨネーズ…12g、トマトケチャップ…1g、カレー粉…0.1g)

■作り方

- ①ギョーザは170~180℃の油で約2分揚げろ。
- ②Bを混ぜて、①とAを和える。

おすすめ商品



GG118 ギョーザ



夏

フルーツたくさん! キラキラゼリー



■材料(18cmエンゼル型1個分)

- GFC315 なめらかフルーツ甘夏ゼリー(カット済み)…2袋
 - いちご…大1個
 - キウイ…1/3個
 - 白桃(缶詰)…1/2個
- } うすく
} スライス

■作り方

- ①なめらかフルーツ甘夏ゼリー(カット済み)は袋のまま約3分30秒ポイリスし、液状にしておく。
- ②18cmのエンゼル型をさっと水でぬらし、いちご、キウイ、白桃を並べ、やさしく①を入れる。
- ③冷蔵庫で約1時間冷やし固める。

フルーツを
たっぷり入れて
カラフルに♪



おすすめ商品



GFC315
なめらかフルーツ甘夏ゼリー
(カット済み)

豆腐白玉のかぼちゃぜんざい

■材料(4人分)

- A(GFA089 うらごしかぼちゃ…200g、牛乳…50ml、水…100ml、きび砂糖…20g)
 - B(白玉粉…50g、絹ごし豆腐…50g、水…20ml、むらさきいもパウダー…3g)
- シナモン…お好み

■作り方

- ①鍋にAの材料をすべて入れて火にかけ温める。
- ②なめらかになったら4等分にカップに入れる。冷蔵庫で冷やす。
- ③ボウルにB入れ、よくこね、12個の団子を作る。
- ④沸騰したお湯に③を入れ浮いてきたら、水をはったボウルに入れて冷やす。
- ⑤②に④をのせ、お好みでシナモンをふる。※白玉のかたさは水の量で加減してください。

おすすめ商品



GFA089
うらごしかぼちゃ



リンゴケーキのアレンジレシピ



■作り方

- ①GFC465 ロールケーキ リンゴ(1本)を12等分にカットし、お皿に寝かせて並べる。
- ②りんご(1/2個)をよく洗い、6等分のくし形に切り、さらに半分に切る。切ったりんごのすばまっている方の皮を、少しだけつけた状態にして7~8枚にスライスする。
- ③②を扇状になるように広げて、レモン汁(少々)を振りかけ、ナパージュ(適量)を刷毛でりんご全体に塗る。
- ④①のロールケーキの上に生クリーム(適量)を絞り、その上に③とミントの葉(適量)を飾る。

おすすめ商品



GFC394
フリーカットケーキ
アップル&ピーチ



GFC437
カット済みケーキ リンゴ
(青森県弘前産
ふじりんご果汁使用)



GFD280
フリーカットケーキ
りんごのシブースト



GFD246
レンジでロースなし
アップルパイ



GFC465
ロールケーキ リンゴ
(青森県弘前産
ふじりんご果汁使用)



GFC440
りんごのムース
(青森県弘前産
ふじりんご果汁使用)



紅白しゅうまい

あったか
おやつ



白玉雑煮



おすすめ商品



やわらか
豆腐しゅうまい(Fe)
GS132



やわらかにんじん
しゅうまい(食物繊維)
GS135



レンジでロースなし 白玉
GFD271



GFC324



GD034



GFD294



GFC385



ステコンで調理すれば簡単!!

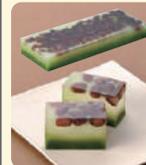
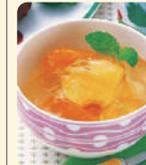
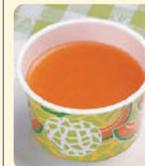


蒸し
GFC488(抹茶)
GFC489(黒糖)
GFC486(プレーン)
GFC487(いちご)

季節に合わせて楽しめる！

春

夏

2023年 3月			4月			5月			6月			7月			8月		
<ul style="list-style-type: none"> ● ひなまつり(3日) ● ホワイトデー(14日) ● 春のお彼岸 			<ul style="list-style-type: none"> ● お花見 ● 米粉の日(4日) ● イースター(9日) ● 昭和の日(29日) 			<ul style="list-style-type: none"> ● 八十八夜(2日) ● 端午の節句(5日) ● 母の日(14日) ● 黒糖の日(10日) 			<ul style="list-style-type: none"> ● 入梅(11日) ● 和菓子の日(16日) ● 父の日(18日) ● 夏越の祓(30日) 			<ul style="list-style-type: none"> ● セタ(7日) ● 大暑(23日) ● 土用の丑の日(30日) 			<ul style="list-style-type: none"> ● お盆 ● 夏祭り 		
ひなまつりは、桃色スイーツでお祝い			桜色スイーツでお花見気分			母の日は、華やかにお祝い			父の日は、キャラメル味！			夏の味覚もも			夏の味覚もも		
 <p>GFC314 水菓子 白桃羹 (フリーカット)</p>			 <p>GFC472 フリーカットケーキ レアーストロベリー (栃木県産とちおとめ梅果汁使用)</p>			 <p>GFC454 ロールケーキ いちご (栃木県産とちおとめ梅使用)</p>			 <p>GFC265 フリーカットケーキ キャラメル</p>			 <p>GFD263 フリーカットケーキ 白桃ムース</p>			 <p>GFC801 フリーカットケーキ ピーチショート</p>		
ひなまつりは、桃色スイーツでお祝い			お花見に！			黒糖の日に			和菓子の日に			夏にさっぱり			夏から秋の味覚		
 <p>GFC487 ふっくらしっとり蒸しケーキ (いちご)</p>			 <p>GFD115 桃の杏仁豆腐Ca</p>			 <p>GFC489 ふっくらしっとり蒸しケーキ (黒糖)</p>			 <p>GFC306 水菓子 小豆入り抹茶羹 (フリーカット)</p>			 <p>GFC315 なめらかフルーツ 甘夏ゼリー(カット済み)</p>			 <p>GFC408 あわせるゼリー (マスカット)</p>		
春のお彼岸は、牡丹餅の代わりに			米粉の日は、米粉を使ったムース			端午の節句は、柏餅の代わりに			和菓子の日に			夏の味覚メロン			ゼリーでおいしく水分補給		
 <p>GFC331 和菓子風ムース ふんわりよもぎ</p>			 <p>GFC330 和菓子風ムース ふんわりきなこ</p>			 <p>GFC329 和菓子風ムース ふんわりこしあん</p>			 <p>GFD194 GFD195 GFD196 やわらか水ようかん (こしあん)(抹茶)(芋)</p>			 <p>GFD110 メロンのゼリー</p>			 <p>GFD236 あわせるコーヒゼリー</p>		

スイーツ年間カレンダー

秋

冬

秋			冬		
9月	10月	11月	12月	2024年 1月	2月
<ul style="list-style-type: none"> ● 敬老の日(18日) ● 十五夜(29日) ● 秋のお彼岸 	<ul style="list-style-type: none"> ● 冷凍食品の日(18日) ● ハロウィン(31日) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 紅葉狩り ● チーズの日(11日) ● 七五三(15日) ● 勤労感謝の日(23日) ● 和食の日(24日) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 冬至(22日) ● クリスマス(25日) ● 大晦日(31日) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 正月 ● 成人の日(8日) ● いちごの日(15日) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 節分(3日) ● バレンタインデー(14日)
<p>秋の味覚 さつまいも</p>  <p>GFC436</p> <p>カット済みケーキ 安納芋 (鹿児島県種子島産安納芋使用)</p>	<p>秋の味覚 栗</p>  <p>GFC500</p> <p>フリーカットケーキ マロン (イタリア産マロン使用)</p>	<p>チーズの日 におすすめ</p>  <p>GFC470</p> <p>フリーカットケーキ ペイクドスプレーズ (北海道産クリームチーズ使用)</p>	<p>クリスマスに おすすめ</p>  <p>GFD152</p> <p>フリーカットケーキ オペラ</p>	<p>お正月は、 ダブルベリーで豪華に</p>  <p>GFC501</p> <p>フリーカットケーキ ダブルベリー (栃木県産とちおとめ莓果汁使用)</p>	<p>節分は、 恵方巻風スイーツ</p>  <p>GFC308</p> <p>フリーカットケーキ ミルクレープロール (プレーン)</p>
<p>十五夜にお月見だんごの 代わりにして</p>  <p>GFC328</p> <p>和菓子風ムース ふんわりみたらし</p>	<p>秋の味覚 さつまいも</p>  <p>GD034</p> <p>スイートボタテ</p>	<p>和食の日</p>  <p>GFC304</p> <p>フリーカット和菓子 生どらやき(プレーン)</p>	<p>クリスマスは、 ポーシヨンで豪華に</p>  <p>GFC362</p> <p>スクエアポーシヨンケーキ (いちご)</p>	<p>定番のショートケーキで 新年をお祝い</p>  <p>GFC471</p> <p>フリーカットケーキ いちごショートケーキ (北海道産生クリーム使用)</p>	<p>バレンタインに</p>  <p>GFC460</p> <p>フリーカットケーキ ショコラ (ベルギー産チョコレート使用)</p>
<p>秋の味覚 さつまいも</p>  <p>GFD196</p> <p>やわらか水ようかん (芋)</p>	<p>ハロウィンに</p>  <p>GFC415</p> <p>北海道かぼちゃプリン (豆乳・クリーム入り)</p>	<p>秋の味覚 ラ・フランス</p>  <p>GFC447</p> <p>ラ・フランスのゼリー (山形県天童産ラ・フランス使用)</p>	<p>クリスマスに おすすめ</p>  <p>GFD162</p> <p>ティラミス(カップ)</p>	<p>いちごの季節に</p>  <p>GFD270</p> <p>ストロベリームース</p>	<p>バレンタインに</p>  <p>GFD269</p> <p>チョコレームムース</p>

スイーツアレンジテクニク

ソースアレンジ



プリンをソースにするアイデア!

■材料(6人分)

- 【GFD208】プリン60 … 1個

■作り方

- ①「プリン60」をカップから出し、カラメルソース部分とプリン部分を分ける。
- ②それぞれをミキサーにかける。
- ③カラメルソースとアングレーズソースのできあがり。



あまってしまう小袋ジャムを活用!

■材料(3人分)

- ①マーマレード ②ストロベリー
 - ③ブルーベリー ④りんご … それぞれ15g
- に対して+水 小さじ1+レモン汁 少々
写真はストロベリーを使用。

■作り方

それぞれをよく混ぜる。



缶詰でカンタンに!

■材料(20人分)

- マンゴーの缶詰 … 1缶
- レモン汁 … 小さじ1

■作り方

材料すべてをミキサーに入れ、マンゴーの形がなくなるまでミキサーで混ぜる。



使用した商品は
こちら!

ソース
に使用

【GFD208】
プリン60

【GFD297】
フリーカットケーキ
ミルクレープ

【GFC458】
フリーカットケーキ
レアチーズ
(北海道産クリームチーズ使用)



いろいろな
ジャムで出来る!

【GFC461】フリーカットケーキ
レアチーズ
(ベルギー産チョコレイト使用)



使用した商品は
こちら!

【GFC410】あわせる
デザート(杏仁豆腐)



ソースのかけかた色々!
カットも自由自在に!

デザートソースのかけ方やケーキのカットの仕方でイメージや形が自由自在にアレンジできます。フリーカットケーキとデザートソースのさまざまなコラボレーションにぜひチャレンジしてください。

〈使用商品〉【GFC458】
フリーカットケーキ
レアチーズ
(北海道産クリームチーズ使用)

ホイップクリームアレンジ



冷凍ホイップクリームの
口金の変え方

冷凍ホイップクリームって、
便利だけど口金が決まって、
いつも同じアレンジになっちゃう。



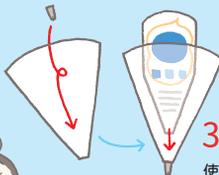
口金を変えれば、
細かなアレンジも
可能よ。



1
冷凍ホイップクリームの中身を、絞り口と反対方向に寄せる。



2
衛生的なキッチンばさみで絞り袋を切る。



3
使用したい絞り口金をセットした絞り袋に②をそのままセットし完了。

絞り口金や絞り袋は
100円ショップなどで
購入できるわよ。





身近な材料で!

小さなケーキも
ソースアレンジで
華やかに!



ヨーグルトソース(10人分)
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)1/16個
[GFC472]
ヨーグルト100gにいちごジャム50g
を混ぜ合わせる。



ブルーベリーソース(10人分)
フリーカットケーキ
ペイクドスフレチーズ
(北海道産クリームチーズ使用)1/16個
[GFC470]
ブルーベリージャム100gに水50cc
とレモン汁5ccを混ぜ合わせる。



ホワイトチョコソース(10人分)
フリーカットケーキ
ショコラ
(ベルギー産チョコレート使用)1/16個
[GFC460]
ホワイトチョコ50gは細かく削り、鍋
で温めた生クリーム50ccに加えて
良く混ぜ溶かす。



ハートソースアレンジ♪

■材料(1人分)

- [GFC362] スクエアポーションケーキ(いちご) … 1個
- 生クリーム…15g
- いちごソース … 適量
(ない場合は、いちごジャム100g、水50ml、レモン汁適量)

■作り方

- ①生クリームを6分立てする。
- ②皿にスクエアポーションケーキ(いちご)を盛り付け、周りに①の生クリームを添える。
- ③②の生クリームにいちごソースを点で置き、串でひきハートに仕上げる。



ホイップクリーム絞り方テクニック

リボン



[GFC471]
フリーカットケーキ
いちごショートケーキ
(北海道産生クリーム使用)
デコレーションアレンジ例



1 絞り袋を少し斜めにして、ふっくら絞り、引く。



2 右側も逆方向に同様に絞る。重なる部分は垂直に持って絞り、軽く止めて引き上げる。(回転台を使うと良い)

リバース



[GFD265]
フリーカットケーキ
キャラメル
デコレーションアレンジ例



1 力を抜きながらラインをのぼす。



2 方向を変え、同様に絞りながら次々と続ける。

ホイップクリーム&フルーツで、いつものケーキが華やかなデコレーションケーキに変身!

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。

0.5g/日
引き下げ

出典:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

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



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。



GG147

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

なめらか豆乳がんとふくめ煮
(ポイリングパック)



GA202

豆腐入りやわらか肉詰めいなり
(ポイリングパック)



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、分析値や計算値から算出した目安です。

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。



G1149 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 あわせるゼリー
(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)



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)

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)	大きじ1 (15ml)	1カップ (200ml)	食品名	小さじ1 (5ml)	大きじ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	ナンブラー	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

出典:『八訂食品成分表2022』(女子栄養大学出版部)

目ばかり



卵1個の重量 = **50g**

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。



にんじん



さつまいも



だいこん



たまねぎ



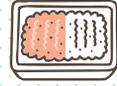
さといも



じゃがいも



みそ



ひき肉

参考文献：『四訂食品成分表』（実教出版出版部）

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椀分のみそ汁の
味噌に。



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椀分
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』（実教出版出版部）

乾物のもとし方

食品名	重量変化(倍)	もとし方
大豆	2~2.5	4~5倍の水に5~8時間つける
高野豆腐	5	50~80℃のお湯に15分つける
はるさめ	3	微温湯に20分くらいつける
干しいたけ	3~5	水に約30分つける
かんぴょう	8~10	塩でもんでからゆでる
切り干し大根	5	水に約10分つける
干しゆば	3	湯をかけて2~3分おく
わかめ	8~10	水につける
かんてん	9~10	洗って30分~1時間水につける
ひじき	6~8	水に約40分つける

参考文献：『四訂食品成分表』（実教出版出版部）

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つけを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量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

女子栄養大学 調理学研究室・調理科学研究室 編

	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}	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	飯	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、塩のほかには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はみりんでも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
* 濃い口しょうゆ		6g→食塩相当量 1g	18g→食塩相当量 3g	230g→食塩相当量 35g
* うす口しょうゆ		6g→食塩相当量 1g	18g→食塩相当量 3g	230g→食塩相当量 35g
* 淡色辛みそ		6g→食塩相当量 0.7g	18g→食塩相当量 2.2g	230g→食塩相当量 28g
* 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
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
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10.7%)		6g→食塩相当量 0.6g	18g→食塩相当量 1.9g	230g→食塩相当量 24.6g
ウスターソース(塩分8.5%)		6g→食塩相当量 0.5g	18g→食塩相当量 1.5g	240g→食塩相当量 20.4g
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3.1%)		6g→食塩相当量 0.2g	18g→食塩相当量 0.6g	240g→食塩相当量 7.4g
マヨネーズ(塩分1.9%)		4g→食塩相当量 0.1g	12g→食塩相当量 0.2g	190g→食塩相当量 3.6g
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

*は、『第9版 調理学実習—基礎からの応用』(女子栄養大学出版社)に基づく実用値です。*以外は、『日本食品標準成分表2020年版(八訂)』の成分値および女子栄養大学で実測のうえ、きりのよい数字に丸めた目安の重量に基づき算出した目安量です。

出典:『栄養と料理2022年4月号』(女子栄養大学出版社)