



低ナトリウム・高カリウム干物の作り方

私たち日本人の食卓によくあがる「干物」、しょっぱくてご飯のお供に最適ですよ。しかし、塩分が多いので健康面で気になってしまう方も多いのではないのでしょうか。

そこで今回は、ナト・カリ塩を利用した低ナトリウム・高カリウムで減塩なのにしっかり味のある干物の作り方をご紹介します。

材料

- ・干物にしたい魚：アジ、サンマ、サバ、イワシ 等
- ◇浸漬液用材料（A）（※1kg当たり）
- ・ナト・カリソルト：180g
- ・乾燥ローズマリー葉の適量を
35%ホワイトリカーに浸漬したリキュール：10g
- ・水：810g

道具

- ・ステンレス鋼製の角型バット
- ・角型バット用底網
- ・ラップ
- ・水切りネット（樹脂製の網）

手順

1

材料（A）を混ぜ、浸漬液をつくる。

2

魚をさばき、水洗・前処理する。

微生物汚染が起こりやすいので
真水でしっかり洗うこと！

3

ステンレス鋼製の角型バット用底網の上に開き、魚体が重ならないように乗せる。底網を角型バットに設置し、魚体が沈み込む量の浸漬液を注ぎ入れる。ゴミや微生物の混入を防ぐためにラップフィルムで角型バットを覆う。

4

冷蔵庫に収納し、適度な頻度で揺り動かして浸漬液が魚体に接触するようにする。所定時間（30分～1時間程度）浸漬する。

5

魚体を取り出し、魚体が重ならないように水切りネットに乗せる。直射日光にはさらさず、冷暗所に設置して適度な時間乾燥させる。屋内であれば、エアコン吹き出しの近くや家庭用の除湿機を稼働させた小部屋がよい。

6

完成！

成分濃縮によるタンパク質変性、脂質の分解や酸化などが進行しやすいので、低温・短時間の加工や酸化防止剤の使用がオススメ！



事務局より

当協会理事の岩手大学三浦先生に、ナト・カリ塩を使った干物の作り方についてご教示頂きました。乾燥してくる季節なので、ご家庭でも挑戦しやすいかもしれませんね。お魚の種類によって、さばき方や漬け時間、乾燥時間も工夫の余地がありそうです。作ってみた方は、ぜひ事務局までお知らせくださいね！

一般社団法人
適塩・血圧対策推進協会 事務局
東京都中央区日本橋富沢町10番14号
日本橋BSビル7階

TEL : 050-3823-0101
E-mail : jimukyoku@lowsalt.or.jp
URL : <http://www.lowsalt.or.jp/>