

「塩分0% 味噌風味調味料」を使った減塩レシピ

塩分
約0.5g
(1人分)

～さつま揚げのお味噌汁～

材料(2人分)

干しいたけ……………1枚
昆布……………2cm角2枚
水……………500ml
玉ねぎ……………30g
さつま揚げ……………1枚
なめこ……………50g
ほうれん草……………2房
味噌風味調味料……………大さじ2

- 1 干しいたけを水で戻して、薄切りにし、玉ねぎは薄いくし切り、さつま揚げはさいの目切り、ほうれん草は3cmに切っておく。
- 2 干しいたけの戻し汁と合わせて500mlの水と昆布を鍋に入れて温め、沸騰したら玉ねぎ、さつま揚げ、なめこ、ほうれん草を入れる。ひと煮立ちしたら火を止めて、味噌風味調味料を溶かす。



塩分
約0.6g
(1人分)

～さばの味噌煮～

材料(2人分)

鯖……………300g
生姜(薄切り)……………20g
ごぼう……………40g
白髪ねぎ……………適量
水……………200ml
酒……………100ml
④ みりん……………大さじ3
砂糖……………大さじ3
味噌風味調味料……………大さじ5
レモン汁……………大さじ2

- 1 鯖は半身を半分にして表面に切り込みを入れ、熱湯にくぐらせて下処理しておく。
- 2 ごぼうは千切りにして酢水につけてアクをとっておく。
- 3 フライパンに④を入れ温める。生姜を加え、鯖の切り身を並べ中火で温める。沸騰したらアクを取り除く。
- 4 ③にごぼうを加えて再沸騰させた後、一旦火を止め1時間ほど冷まして味をしみ込ませる。
- 5 再び中火で火にかけ、10分ほど煮込み、落とし蓋をして時々お玉で煮汁をかけながら煮込む。
- 6 出来上がった鯖とごぼうを器に盛り、④をまわしかけ、白髪ねぎを添える。お好みでレモン汁をかける。



塩分
約0.1g
(1人分)

～きのこ豚バラ肉の味噌炒め～

材料(2人分)

豚バラ肉薄切り……………180g
玉ねぎ……………中1個
しいたけ……………3枚
しめじ……………80g
トマト……………1個
卵……………2個
砂糖……………大さじ1と1/2
④ みりん……………大さじ2
味噌風味調味料……………大さじ2
パセリ……………適量
レモン汁……………適量

- 1 玉ねぎはくし切り、しいたけは十字切り、しめじは小房に分け、トマトは乱切りにしておく。
- 2 卵は溶いてフライパンで大きめの炒り卵を作っておく。
- 3 熱したフライパンにサラダ油大さじ1を入れ、豚バラ肉を炒める。
- 4 ③に火が通ったら、玉ねぎ、しいたけ、しめじを加えて炒める。混ぜ合わせた④をまわしかけ、味が馴染むように炒める。トマト、炒り卵を加えて炒め、パセリを振る。お好みでレモン汁をかける。



塩分 0%



塩分 1%



塩分 2%



「無えん。減えん。健康えん。」
発酵食品のある暮らし

塩分ちょっぴり。 愛情たっぷり。

「おいしいけど、塩分が…」

からだをいたわる減塩時代の到来です。
日本人は塩辛いものが大好きな民族です。
世界的には摂りすぎとされています。
一般人の食塩摂取基準は、男性は1日8g未満、
女性は7g未満とされていますが、
高血圧の人は6g未満を推奨されています。(※)
人生100年時代と言われる今、
減塩目標を目指せば、からだはもっと長持ちします。
石山味噌醤油は、発酵食品を通じて日本の健康を
支えたいと考えています。

そこで、食塩を全く使わない「無塩みそ」をつくりました。
食塩をほんの少し使った「超低塩味噌1%、2%」もつくりました。
からだにやさしく、美味しい減塩ライフにお役にください。

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」、日本高血圧学会



塩分0% 味噌風味調味料

減塩ライフの最強パートナー“無塩みそ”

新潟県産大豆、新潟県産米を使用し、特許技術「ソルトフリー製法」(特許第5919457号)で発酵させた塩分0%のいわゆる「無塩みそ」です。
塩分量を抑えながら味噌風味を楽しめるため、食塩の摂取制限のある方にもおすすめです。
発酵食品の良いところを取り入れたみそ汁やみそ料理で日本型減塩食生活にご利用ください。

◎塩味が無いので、強めの出汁、普段お使いの味噌とブレンドしてお使いください。

原材料名：大豆(新潟県産、遺伝子組換えでない)、
米(新潟県産)/酒精
内容量：500g

要冷蔵

希望小売価格
810円(税込)

減塩率
100%



塩分1% 超低塩味噌

減塩できる優しく甘い味噌“超低塩1%”

「無塩みそ」の特許技術を応用し、塩分1%で発酵させた「超低塩味噌」です。
減塩率はなんと90%、味噌本来の旨味、甘み、風味をほのかに感じられる“超減塩”の味噌は、しっかり減塩したい方におすすめです。
みそおにぎりやもろぎゅうなど、そのままトッピングしても美味しく減塩できるヘルシーな味噌です。

原材料名：大豆(新潟県産、遺伝子組換えでない)、
米(新潟県産)、食塩/酒精
内容量：400g

要冷蔵

希望小売価格
756円(税込)

減塩率
90%



塩分2% 超低塩味噌

減塩と味噌感を両立した“超低塩2%”

「無塩みそ」の特許技術を応用し、塩分2%で発酵させた「超低塩味噌」です。
減塩率80%を実現しながらも味噌らしさを持つ、減塩ライフのサポーターです。
しっかり発酵、じっくり熟成の味は、塩分2%とは思えない味噌感で旨味を感じられる味。
味噌が好き、でも塩分を減らし美味しく食べたい方におすすめです。

原材料名：大豆(新潟県産、遺伝子組換えでない)、
米(新潟県産)、食塩/酒精
内容量：400g

要冷蔵

希望小売価格
756円(税込)

減塩率
80%



※減塩率は日本食品標準成分表(七訂)「減塩みそ」と比較し算出