

## Kids cooking show 「親子でランチ in 東京」 報告書

10月27日、毎年恒例の Kids cooking show が開催されました。今回は、いつもとは少し趣向が違って、京王プラザのシェフからフレンチのコースを通して減塩のコツを学びました。

日下美穂先生（日下医院）と土橋卓也先生（製鉄記念八幡病院循環器高血圧センター）の挨拶に始まり、管理栄養士の山崎亜貴先生から、減塩のコツの授業をして頂き、どんなものに塩分が多いか（加工食品、漬物、外食）を知ることの重要性や、調理するときの減塩のコツ（酸味・香辛料・減塩調味料・ダシをうまく利用すること）、食べる時のコツ（調味料はかけるのではなくつける、汁物に注意する）といった内容を教えてもらいました。

その後、京王プラザの市川博史総料理長より、フレンチの考え方や今回の減塩メニューをどのように作ったかについての解説がありました。フランス料理では素材から出る旨味をいかに凝縮させるかが意識されているようで、それらを活かすことによって、少量の塩分で濃厚の味わいを出すことができるようです。

今回は、前菜の「天使の海老とトマトコンフィ入りハーヴサラダ、その殻で作ったクリームソース」、メインの「大自然で育った豪州産牛フィレ肉のスーヴィット その肉汁で作ったソースに蒸し野菜」、デザート「アーモンドのブランマンジェ フルーツ添え ルージュソース」、と計3品。

総食塩量は、なんと 1.09 g（前菜: 0.39g、メイン: 0.5g、デザート: 0.2g）！！ここまで少ない食塩量からは想像もできないような満足感が得られたようです（周りのスタッフもみんなメニューに釘付けになっていました笑）。メインのお肉については、オーストラリア産の草で育った牛（grass-fed beef）を使っており、草に含まれる塩を食べているので、既に味がついているそうです。旨味を逃がさないための様々な工夫がなされていることを教えてくれました（企業秘密かもしれないので、ここでは記載を控えさせていただきます！）。

美味しい食事を食べた後は、管理栄養士の清水美千女先生より、家庭でも簡単にできる実践レシピとして、ケチャップの代わりに特製ヨーグルトソースを使ったチキンナゲットなど、工夫を凝らした減塩レシピをご紹介します。

最後に、谷田貝茂雄先生（やたがいくリニック）から「東京子供減塩宣言」を宣言して頂き、恒例の良塩君との撮影会で、楽しく勉強になる1時間があっという間に過ぎました。

