



乳和食とは 新しいスタイルの和食です

牛乳を使っても料理が白くならず、和食として違和感なく毎日の食事に取り入れられます。
減塩なのに、牛乳の持つコクや旨味のおかげで、物足りなさを感じることなく美味しく食べて頂けます。

乳和食での牛乳の使い方



牛乳



牛乳+調味料



カッテージ
チーズ



ホエイ



ホエイ+調味料

乳和食に適した牛乳とは 牛乳のコクと旨味が活きる、成分無調整の種類別「牛乳」を使って下さい。

乳和食の基本をマスターするポイント

1 ホエイ&チーズづくりのコツ

牛乳から湯気が出たタイミング（80度以上）で酢を加え、そのまま2分おき、混ぜるのは3〜5回まで。混ぜすぎるとホエイは濁り、ボンボンとした硬いチーズに仕上がります。

2 煮物づくりのコツ

牛乳は加熱をすると鍋底にも膜を張ります。焦げ付かないよう、煮汁が分離するまでは時々底を混ぜながら加熱して下さい。

3 ごはんを炊く際のコツ

米は炊く前に必ず浸水をしてください。夏（15分）冬（20分）もち米の場合は1時間以上、ホエイは冷ましてから加えて下さい。

4 味噌汁づくりのコツ

牛乳と味噌をしっかり合わせておき、具を加熱後、火を止めてから「ミルク味噌」を加えて下さい。

料理家・管理栄養士
小山浩子先生

乳和食の提唱者。料理教室の講師やコーディネート、メニュー開発、コラム執筆、NHKをはじめ料理や健康番組 など数多く出演。ミルク料理を指導した生徒は7万人以上。



乳和食 Q&A



Q 牛乳を使うと、見た目は白くなりませんか？

A 牛乳をあえて煮立て、分離させる等、乳和食ならではの調理法で作るので、見た目が白くなる心配はありません。

Q 普段食べている和食との栄養面での違いはありますか？

A 「たんぱく質」、「カルシウム」をはじめ全ての年代に必要な栄養素が強化されます。

Q 牛乳が苦手でも食べられますか？

A 牛乳をそのまま飲むのが苦手な方でも、違和感なく食べていただけます。