New-Washoku 乳和食

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



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、ボソボソ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をして下さい。

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で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。

New-Washoku 乳和食

vol.16

主食で栄養チャージ
チーズができる基本のミルクごはん(3種)



基本のミルクごはん【牛乳＋酢】

普段ごはんに

※1人分

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分	牛乳量
279kcal	4.7g	61mg	0.1g	50ml

牛乳+調味料

材料（2人分）

- 米……1合
- 水……100ml
- **牛乳……100ml**
- 酢……大さじ1

作り方（3種共通）

1. 米は洗って15分浸水しておく。
2. 牛乳と調味料は合わせておく。
3. お釜に水をきった米、分量の水を入れ、合わせておいた【牛乳と調味料】を表面にゆっくり注ぎ、普通に炊く。
   ※混ぜないことがポイントになります。



Point

- 酢は米酢、穀物酢どちらでも美味しく作っていただけます。
- 炊き上がりは表面にチーズができます。
- すし酢は【酢90ml、グラニュー糖大さじ2、塩小さじ1】を合わせて作って頂いても可。



基本のミルクごはん【牛乳＋ポン酢】

炊き込みご飯が
減塩でも美味しい

※1人分
エネルギー：282kcal / たんぱく質：5.0g /
カルシウム：63mg / 塩分：0.7g /
牛乳量：50ml

牛乳+調味料

材料（2人分）

- 米……1合
- 水……100ml
- **牛乳……100ml**
- ポン酢醤油……大さじ1



基本のミルクごはん【牛乳＋すし酢】

手間なし、乳寿司ごはん

※1人分
エネルギー：299kcal / たんぱく質：4.7g /
カルシウム：62mg / 塩分：1.0g /
牛乳量：50ml

牛乳+調味料

材料（2人分）

- 米……1合
- 水……90ml
- **牛乳……100ml**
- すし酢……大さじ2

おいしく作るポイント

1. 炊飯器の早炊きモードがおすすめ（具を加えない場合）
   急速に炊飯器庫内の温度が上がることで、牛乳が素早く分離し、芯ができるのを防ぎ、均一に炊き上がります。（電気炊飯器推奨）

2. 牛乳＋調味料は混ぜておきましょう
   牛乳と調味料は浸水開始時に混ぜた後、おいておくことで乳成分の分離が進み、米がふっくら炊き上がります。

監修：料理家・管理栄養士　小山浩子

New-Washoku 乳和食

メルマガ登録はこちら！

@J milkofficial
@J_milk_official
@user-jx7mh6ck8l

一般社団法人 Jミルク
Japan Dairy Association (J-milk)

Jミルクは、みなさんの食生活の向上と、酪農、乳業の発展を目的とした団体です。

New-Washoku 乳和食

ミルク味噌「牛乳＋味噌」でつくる乳和食2品

vol.21



※1人分 エネルギー 77kcal / たんぱく質 6.5g / カルシウム 72mg / 塩分 1.3g / 牛乳量 15ml

牛乳＋調味料

みそ汁

みそ半分でも、おいしく！

材料（2人分）

＜ミルクみその基本配合＞
- みそ …… 大さじ1
- **牛乳 …… 大さじ1**

かつおだし …… 300ml
木綿豆腐 …… 100g
ねぎ（小口切り） …… 40g（1/3本）
なめこ …… 100g（1袋）

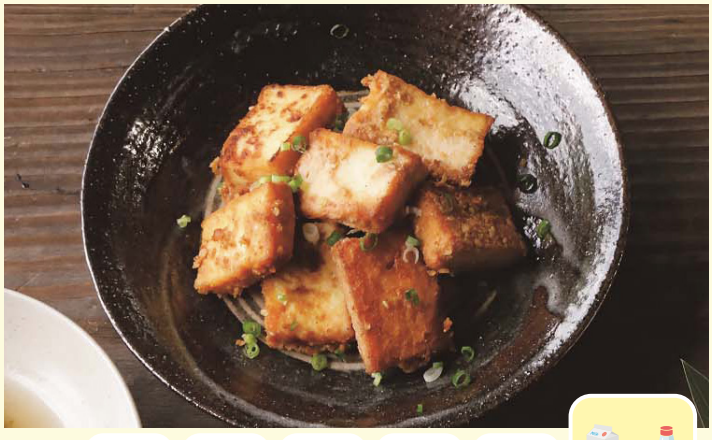
作り方

1. 牛乳とみそをしっかり合わせて「ミルクみそ」を作る。
2. だしで具材を煮る。
3. 火を止めてから「ミルクみそ」を加えて溶く。最後に入れるのがポイント。





Point
- かつおだしを水150ml、ホエイ150mlで作れば、だしは不要です。



※1人分 エネルギー 258kcal / たんぱく質 15.4g / カルシウム 356mg / 塩分 1.1g / 牛乳量 7.5ml

牛乳＋調味料

厚揚げの甘辛ごま焼き

合わせミルク味噌でささっと副菜！

材料（2人分）

厚揚げ …… 1枚（250g）
ごま油 …… 小さじ1
<A> 牛乳 …… 大さじ1
- みそ …… 大さじ1
- みりん …… 大さじ1
- 白すりごま …… 大さじ1

小ねぎ …… 1本

作り方

1. 厚揚げは表面の油をキッチンペーパーでふき取り、短冊に切る。
2. フライパンにごま油を熱し、厚揚げの表面を焼く。合わせておいたAを加え、弱火で煮からめる。
3. 器に盛り、小口切りにしたねぎを散らす。

Point
- あわせておいたAを加える際、弱火もしくは火を止めてから合わせて下さい。

おいしく作るポイント

- 「牛乳＋味噌」を含む調味料はよく混ぜておきましょう。
- 具材を加熱後、火を止めてから「牛乳＋味噌」を加えると、減塩でも味噌の香りが引き立ち、美味しく食べていただけます。

監修：料理家・管理栄養士　小山浩子

New-Washoku 乳和食

メルマガ登録はこちら！

@J milkofficial
@J_milk_official
@user-jx7mh6ck8l

Jミルクは、みなさんの食生活の向上と、酪農、乳業の発展を目的とした団体です。

一般社団法人 Jミルク
Japan Dairy Association (J-milk)

令和7年度国産牛乳乳製品の需要拡大・競争力強化対策事業（国産牛乳乳製品の需要拡大等事業）
独立行政法人農畜産業振興機構後援

牛乳でスマイル プロジェクト

New-Washoku 乳和食

手軽につくれる おすすめ乳和食2品

vol.19



※1人分 | エネルギー 100kcal | たんぱく質 7.9g | カルシウム 52mg | 塩分 0.3g※ | 牛乳量 10ml | 牛乳+調味料



※1人分 | エネルギー 57kcal | たんぱく質 3.0g | カルシウム 73mg | 塩分 0.6g | 牛乳量 25ml | 牛乳+調味料

※1袋塩分0.5gの添付のたれを使用した場合

ミルク納豆

乳和食で減塩生活のスタートにおすすめ!

材料（1人分）

- 納豆 …… 1パック(45g)
- **牛乳 …… 小さじ2**
- 添付のたれ …… 半量

作り方

1. 納豆を練り、牛乳を加えてさらに練る。
2. 1に添付のたれを半量加えて練る。

Point

- 「塩分を控えても、牛乳の旨みのおかげでおいしく食べられる」ということを、最も実感できる基本の品。
- 残したたれは卵1個、牛乳50mlと一緒に混ぜて焼けば、減塩だし巻き卵に。



おいしく作るポイント

納豆を練った後、牛乳、たれの順番に加えることでより味を濃く感じて頂けます。

切り干し大根の煮物

ミルクだしがしみた切干大根はふっくら煮あがり、冷めても美味!

材料（4人分）

- 切り干し大根（乾燥） …… 30g
- さつま揚げ …… 2枚
- **<A> 牛乳 …… 100ml**
- 水 …… 100ml
- めんつゆ（3倍濃縮） …… 大さじ1

作り方

1. 切り干し大根はぬるま湯でもどして水けを絞り、5cmの長さに切る。さつま揚げは短冊に切る。
2. 鍋にAを合わせ、ふつふつとしてきたら1を加え、クッキングシートで落とし蓋をする。
3. 煮汁が少なくなるまで、中火よりやや弱火で煮含める。

Point

- さつま揚げは表面の油をペーパーでふいておくと、煮汁が染み込みやすくなります。

おいしく作るポイント

乾物を戻す時間は短めに。さっとぬるま湯につける程度がベスト。長時間戻しすぎると、仕上がりが水っぽくなり、味付けに物足りなさを感じることもあります。

監修：料理家・管理栄養士　小山浩子

New-Washoku 乳和食

メルマガ登録はこちら!

@J milkofficial
@J_milk_official
@user-jx7mh6ck8l

Jミルクは、みなさんの食生活の向上と、酪農、乳業の発展を目的とした団体です。

一般社団法人 Jミルク Japan Dairy Association (J-milk)

令和7年度国産牛乳乳製品の需要拡大・競争力強化対策事業（国産牛乳乳製品の需要拡大等事業）
独立行政法人農畜産業振興機構後援

牛乳でスマイル プロジェクト

New-Washoku 乳和食

だしは「牛乳」卵料理2品

vol.22



※1人分 エネルギー 103kcal / たんぱく質 5.4g / カルシウム 132mg / 塩分 0.6g / 牛乳量 110ml / 牛乳+調味料

金波汁

材料は卵とたっぷりの牛乳に調味料。容器ひとつで作って保存

材料（4人分）

- 卵（L）…… 1個（65g）
- **牛乳** ※卵と合わせて500mlとする。…… **約440ml**
- 白だし…… 大さじ1
- ラー油 …… 少量

作り方

1. 耐熱容器に卵を割り入れて箸を立てて、しっかり溶く。ここに牛乳を500mlの目盛りまで加えて溶き混ぜる。白だしを加え混ぜる。
2. 容器の蓋をのせ、電子レンジ（500W）で8分加熱する。
3. 蓋をした状態で粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
4. お椀にすくい入れ、ラー油をかける。

Point

- 詳しい**工程画像**はこちらのQRコードから確認して頂けます。
- 材料の白だしは塩小さじ1/3で代用可。この場合、精製塩でないものを使用して下さい。
- 保存容器は均一に加熱される正方形のものをおすすめします。



※1人分 エネルギー 110kcal / たんぱく質 7.0g / カルシウム 54mg / 塩分 0.4g / 牛乳量 25ml / 牛乳+調味料

だし巻き卵

やさしい甘さと塩味が心地よい新定番レシピ

材料（2人分）

- 卵 …… 2個
- **牛乳** …… **50ml**
- 酒 …… 大さじ1/2
- 砂糖 …… 小さじ1/2
- しょうゆ …… 小さじ1/4
- サラダ油…… 少々

作り方

1. ボウルに卵を溶き、牛乳、酒、砂糖、しょうゆを加えて混ぜ合わせる。
2. フライパンにサラダ油を熱し、1を3 - 4回に分けて流し入れ、巻きながら焼く。焼き上がったら、巻きすで形を整える

Point

- だし巻き卵の調味は、卵2個に対して、めんつゆ（3倍濃縮）小さじ1で代用可。
- 炒り卵にする場合は、卵2個に対して、牛乳100mlを加えて下さい。

おいしく作るポイント

- 卵は箸を立てて、しっかり溶いておくことがコツになります。
- 使用する電子レンジ、容器の材質によって加熱時間は変わります。卵の固まる状態をみながら加減して下さい。また、加えた際の牛乳の温度によっても、加熱時間は左右されます。

監修：料理家・管理栄養士　小山浩子

New-Washoku 乳和食

メルマガ登録はこちら！

@J milkofficial
@J_milk_official
@user-jx7mh6ck8l

Jミルクは、みなさんの食生活の向上と、酪農、乳業の発展を目的とした団体です。

一般社団法人 Jミルク Japan Dairy Association (J-milk)

令和7年度国産牛乳乳製品の需要拡大・競争力強化対策事業（国産牛乳乳製品の需要拡大等事業）
独立行政法人農畜産業振興機構後援

牛乳でスマイルプロジェクト

New-Washoku 乳和食

牛乳＋ポン酢しょうゆでつくる 基本のおかず2品

vol.17



※1人分

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分	牛乳量
113kcal	3.3g	103mg	0.4g	70ml

牛乳＋調味料

かぼちゃのほったらかし煮

どんな主菜とも合わせやすい、あっさり味のシンプル乳和食

材料（3人分）

- かぼちゃ（種とワタを除き、3cm角に切る） ‥ 250g
- <牛乳+ポン酢しょうゆ>
  - **牛乳** …… **200ml**
  - ポン酢しょうゆ …… 大さじ1
- 白ごま …… 少量

作り方

1. 小鍋にポン酢しょうゆ、牛乳の順番に加え中火で加熱する。牛乳が分離したらかぼちゃを加える。
2. 落とし蓋をし、かぼちゃがやわらかくなるまで中火で10～15分煮る。
   - ※竹串がすっとささるかを煮あがりの目安に！
   - ※煮汁が残った状態で火は止める。
   - ※クッキングシートについた固形物（カッテージチーズ）は捨てずに、煮物に加える。
3. 器に盛り、白ごまをふる。



おいしく作るポイント

- かぼちゃを切った際、硬いと感じた際は2.5cm角を目安に切ってください。
- 煮る時間はあくまでも目安でかぼちゃの品種等でも変わります。かぼちゃは煮あがると色が濃くなりますので、都度、竹串で刺して確認をしながら煮てください。
- 出来立てより、火を止めた後、少し時間をおいて味を含ませた方がおいしいですよ。



※1人分

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分	牛乳量
107kcal	2.1g	39mg	0.5g	30ml

牛乳＋調味料

じゃが芋のミルクきんぴら

ささっと作れる減塩副菜は、お弁当のおかずにもおすすめ

材料（2人分）

- サラダ油 …… 小さじ2
- じゃがいも …… 中1個（正味150g）
- <牛乳+ポン酢しょうゆ>
  - **牛乳** …… **60ml**
  - ポン酢しょうゆ …… 大さじ1
- 七味唐辛子 …… 適量

作り方

1. フライパンに油を熱し、じゃがいもを透き通るまで2分かけて炒める。
2. 透き通ってきたら、合わせておいた牛乳とポン酢しょうゆを加え中火で3分ほどかけて水分がほとんどなくなるまで炒め煮にする。
3. 器に盛り、七味唐辛子をかける。



おいしく作るポイント

- じゃがいもを水にさらすとシャキシャキに仕上がり、ザルで洗う程度で水にさらさないと、ねっとり仕上がります。
- ごま油で炒めれば、違った風味が楽しめます。
- じゃがいもは太さが5mm以上になると、硬めの仕上がりになります。

監修：料理家・管理栄養士　小山浩子

New-Washoku 乳和食

メルマガ登録はこちら！

@J milkofficial
@J_milk_official
@user-jx7mh6ck8l

一般社団法人 Jミルク
Japan Dairy Association (J-milk)

Jミルクは、みなさんの食生活の向上と、酪農、乳業の発展を目的とした団体です。

New-Washoku 乳和食

電子レンジでつくるチーズ奴と無塩でもおいしいホエイ漬け焼き

vol.18

カッテージチーズとホエイ（レンジ調理）



材料

牛乳 ……500ml
米酢 ……大さじ2 1/2

1. 牛乳を耐熱容器に入れ、ラップをふんわりかけて電子レンジで加熱する。(600W・5分)
2. ラップの表面に蒸気による水滴がついているかを確認し、少しだけあけて米酢を加える。
3. ラップをしてそのまま2分待ち、スプーンで静かに全体をかきまぜる。
4. ネットをかけた容器にゆっくり流して濾す。
5. ネットを引き上げてできあがり。

Point

●保存について
ホエイは1週間、カッテージチーズは2日間、冷蔵保存可能。

●ホエイの栄養と活用
食後の血糖値上昇を抑える他、きゅうり一本分ほど含まれるカリウムが余分な塩分を排出してくれます。手軽な活用法として炊飯時の水代わりに半量加えることもおすすめです。



※1人分

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分	牛乳量
119kcal	6.5g	120mg	0.2g	250ml

牛乳+調味料



※1人分

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分	牛乳量（ホエイ）
116kcal	18.2g	29mg	0.6g	15ml

ホエイ+牛乳

チーズ奴

加熱した牛乳に酢を混ぜて濾すだけで作れる

材料（2人分）

カッテージチーズ：約100g、ホエイ：約400ml分
牛乳 ……**500ml**
米酢 ……大さじ2・1/2
かつお節 ……適量
小葱（小口切り）……適量
生姜（すりおろす）……適量
☆ホエイポン酢 ……適量

作り方

1. 耐熱容器に牛乳を入れ、ふんわりラップをして電子レンジ（600w）で5分加熱する。
2. 米酢を加えて数分おいてからゆっくりかき混ぜる。
3. ザルに厚手のペーパーを敷いておき、ゆっくり濾す。
4. 薬味をのせ、ホエイポン酢をかける。





Point

- ☆ホエイポン酢はホエイ200mlにポン酢醤油大さじ3を加えて作ってください。
- 少量のラー油をかければ違った味が楽しめます。

鮭の無塩レモン焼き

生鮭をホエイとレモンでさわやかに

材料（1人分）

生鮭 ……1切れ
<A> ホエイ ……大さじ1
しょうゆ ……小さじ1/2
レモン（輪切り）……1枚

作り方

1. 鮭の表面の水分はキッチンペーパーでしっかりふく。
2. ジッパーつきの袋にAを合わせ、1を入れて一晩漬け込む。
3. 漬けだれをふかずに、そのままグリルで焦げ目がつくまで焼く。



Point

- ホエイとレモンというダブルの酸味が、鮭をさわやかに仕上げてくれます。つけ合わせには、ほうれんそうのレモンポン酢おひたしを。
- ジッパーつきの密閉保存袋を使うと、少ない漬け汁でも鮭がしっかりと漬かるので、減塩効果アップ。空気を抜いておくのがポイントです。

監修：料理家・管理栄養士　小山浩子

New-Washoku 乳和食

メルマガ登録はこちら！

@J milkofficial
@J_milk_official
@user-jx7mh6ck8l

一般社団法人 Jミルク
Japan Dairy Association (J-milk)

Jミルクは、みなさんの食生活の向上と、酪農、乳業の発展を目的とした団体です。