



給食だより

平成30年2月

遍照保育園



食文化の伝承～だしを味わう～

フワッとかおる「だし」の匂い。心も身体もホッと温まる味わいです。「だし」には基本の五味のひとつである“UMAMI（うま味）”があり、これが日本特有のおいしさのベースになっています。毎日の食事に「だし」を取り入れて、和食に親しみ健康な食事を楽しんでみませんか。

★だしの秘密

1・おいしさの秘密は「うま味」

だしの主成分は、昆布、かつお、煮干しなどに含まれるうま味成分です。「うま味」とは基本の味（甘味・塩味・酸味・辛味・うま味）のひとつで、深いコクやまろやかさ、独特な風味があり、素材の味わいを引きだします。

まつ組さんで、だしの味見体験を実施しました。

だしの種類と旨味の特徴

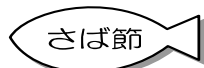
風味・旨味

こってり味

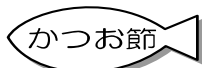
あっさり味



こってり味



上品な味



あっさり上品

相性の良い：（味噌汁、煮物）料理

（めんつゆ等）

（すまし汁等）

2・減塩効果に注目

高血圧、胃がんの発症の原因となる食塩。食塩摂取量が少なければ少ないほど、健康に長生きできます。

だしをかかせれば、なんと20~30%も減塩することができるので、子どもの頃から薄味に親しんでおいしく食べることは、将来の健康につながります。だしのうま味を活かして食塩の摂取量を減らしましょう。



汁1杯の食塩相当量は0.7g~1g

生きるのに必要な食塩の量は0.2~0.5g程度/日

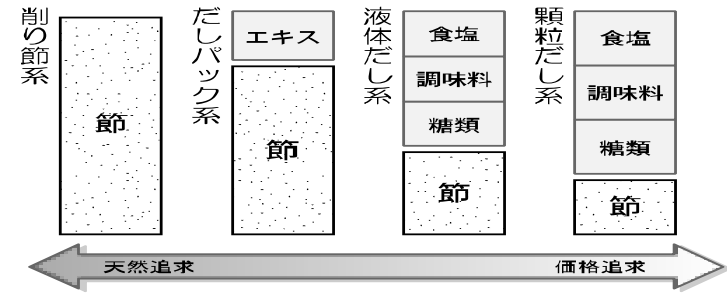


★だしをおいしく味わう

1・製品を選びましょう

かつおだしには節から引いた天然ものから、塩を添加した製品まで多種類販売されています。

<だしの成分>



*顆粒だし等を使う際の注意点（天然だしを使用するのが理想ですが…）

- ・調味料での味付けが濃くなり過ぎないようにしましょう
- ・副菜が味の濃い組み合わせにならないようにしましょう
- ・汁ものは意外に塩分が多いもの、具沢山に作りましょう

超簡単！

2・「水だし」を作ってみよう

<材料> 水・・・1リットル、（昆布、かつお節、煮干し）・・・20g

*素材は単体でも、組み合わせてもOK

*使用する容器は麦茶ポットのようにポケットがついているものが便利です

*お茶パックを利用すると細かいカスも気になりません

<作り方>

お好みの材料を水に漬けて、冷蔵庫で一晩（6時間）以上寝かせれば出来上がり

<保存>

目安は冷蔵庫で約3日。長くても一週間を目安に使い切りましょう

もっと長く保存したい場合は、製氷皿等で冷凍保存しましょう

3・残った「だしがら」はふりかけに

<材料> だしがら・・・30g めんつゆ・・・大さじ1 ごま・・・適宜

*2の「水だし」で使った花かつおを利用して

<作り方>

- ①だしがらを細かく切る
- ②フライパンに①とめんつゆを入れて炒る
- ③水分がなくなったら、適量のごまを加えて完成

