

# 食育だより



## 11月号



秋も一段と深まり、冬の足音が近づいてきました。寒さに負けないように、食生活を見直し、バランスの良い食事で、免疫力を高め、からだを整えましょう。

### 今月のテーマ： 「日本の食文化～だし汁」

だし（出汁）は、かつお節や削り節、昆布など食品を水につけたり、煮出してうま味成分を抽出した液体で、日本の伝統的な食文化「和食」の基本です。

料理にうま味成分と香りを与え、素材のおいしさを引き立たせてくれるのが「だし」です。

#### 日本で魚類を原料とする出汁が誕生したのは？

奈良時代には「堅魚」と呼ばれた、かつおの煮干しのようなものが登場したという記録が残っています。



#### 日本の三大だし（出汁）は？

古くから日本の食文化を支えてきた、三つのうま味成分があります。それは、イノシン酸（かつお節など）、グルタミン酸（昆布など）、グアニル酸（しいたけなど）です。

これらは「日本の三大だし（出汁）」とも呼ばれ、一緒に使うと相乗効果で、更に旨みが増し、食が進みます！

#### 【佃煮】



【食材】4人分

だし昆布	12g（だしがら）	
白ごま	小さじ1/3	
花かつお	4g	
砂糖	小さじ1	
	濃口醤油	小さじ1/2
	水	小さじ2

#### 【作り方】

- ① 昆布のだしがらを、細切りにします。
- ② 細切りした昆布を、柔らかくなるまで煮て、調味料を加えてさらに煮ます。
- ③ 最後に、ごまと花かつおをふりかけます。

《1人 11Kcal》

\*昆布の佃煮は、だし汁を取った後のだしがら昆布を使うとよいです。

佃煮をつくる時は、だしがら昆布が出るたびに冷凍しておき、たまってからまとめて調理するとつくりやすいです。

\*冷凍した場合は、半解凍くらいで切ると、切りやすいです！

