

栄養だより No. 318 ミニ和食講座～「だし」を知ろう！～

11月24日は11(いい)24(にほんしょく)「和食の日」です。2013年に和食が「ユネスコ無形文化遺産」に登録されたことをきっかけに和食文化の大切さを再認識する日として制定されました。今月は和食に欠かせない「だし」についての理解を深めていきましょう。

其の壹 「だし」とは？

だし・・・うま味が豊富！あっさりとしがちな食事でも出汁を入れる事でコクが増す
だし自体に塩分をほとんど含まないため、減塩につながる

うま味・・・甘味、酸味、塩味、苦みとともに基本味と呼ばれる味の1つ。代表的な3種類がある。

①グルタミン酸
昆布・野菜など

②イノシン酸
かつお節・煮干しなど

③グアニル酸
干しいたけなど

だしは①だけで使うより①と②を組み合わせた混合だしの方が、深みが出てよりおいしくなります。

其の貳 簡単な「だし」の取り方

だしを取るのには鍋を使ってハードルが高いイメージがあると思います。

そこでレンジを使った簡単な混合だしの取り方をご紹介します。作った混合だしを色々な料理に使って減塩にチャレンジしましょう。

混合だし（300ml）の作り方

1. 大きめの耐熱容器に昆布 3g と水 300ml を入れ 10 分おく。
2. かつお節 9g を入れよく混ぜ、600w で 3 分加熱する。
3. ザルでだしをこす。



其の参 だしを使ってお手軽かぼちゃの煮物

材料【1人分】

- ・かぼちゃ 100g
- ・混合だし 70ml
- ・砂糖 小さじ1
- ・薄口醤油 小さじ1/2
- ・酒 小さじ1/2
- ・かつおぶし 1g

作り方

1. かぼちゃは種とワタを取り、皮付きのまま食べやすい大きさに切る。
2. 耐熱容器に調味料とだしを混ぜ、1を加える。
3. ラップをして、レンジ600w5分加熱する。
柔らかくなっていなかったら、追加で10秒ずつ加熱する。
4. お皿に盛り、かつおぶしをかけて完成。

塩分 0.6g(一般的な
南瓜の煮物は 1.0g)



★出汁とかつおぶしで薄味でもおいしく食べられます！