

食育 メール

三 条 市

料理のおいしさを引き立てる

うま味たっぷりの“だし”

ユネスコの無形文化遺産に登録された「和食」
和食の基本はご存知の通り“だし”にあります。みそ汁やすまし汁のベースとなり、煮物やおひたしなど、様々な料理のおいしさを生み出す味の要となります。
今回は“だし”のうま味や栄養成分、手軽にだしを取る方法など、“だし”に注目です。

“天然だし”のここがすごい！

第5の味覚「うま味」



だしのおいしさの正体は甘味、塩味、酸味、苦味の四つの基本味では説明できない五つ目の基本味「うま味」です。

素材のうま味成分



うま味の減塩効果

うま味は、味にコクやまろやかさを与え、食材の風味を引き立てます。そのため、塩などの調味料を減らしても、料理のおいしさは倍増します。

うま味の相乗効果

日本料理では、昆布とかつおの合わせだし、精進料理では昆布と干しいたけの合わせだしを使うように、うま味成分は合わせるとより強いうま味を生み出します。

クイズ 2つを合わせると、昆布のうま味は何倍になる？

- ① 昆布 + かつお節 = ○倍
(グルタミン酸) (イノシン酸)
- ② 昆布 + 干しいたけ = ○倍
(グルタミン酸) (グアニル酸)

①は1倍、②は1.3倍、③は30倍

ミネラルが豊富

天然だしには、体を正常に働かせるために欠かすことのできないミネラルを豊富に含んでいます。これらのミネラルは体の中で合成することができないため、食品からとる必要があります。

特に、だしは体内への消化吸収率が高い昆布のミネラルをとるのに最適です。

比べてみよう！ 顆粒だしと天然だし



顆粒だし
1g(みそ汁1杯分)

| | |
|--------|--------|
| カリウム | 1.8mg |
| カルシウム | 0.42mg |
| マグネシウム | 0.2mg |
| リン | 2.6mg |
| 食塩相当量 | 0.35g |



かつお・こんぶだし
みそ汁1杯分

| | |
|--------|------|
| カリウム | 52mg |
| カルシウム | 4mg |
| マグネシウム | 6mg |
| リン | 34mg |
| 食塩相当量 | 0.1g |



食べ過ぎ予防にも効果あり

かつおや煮干のだしに含まれるヒスチジンという成分は、脳に作用して過食を抑える働きがあります。ヒスチジンは体内でヒスタミンに変化し、これが脳に「もう食べなくてもいいよ」という信号を送るためです。

自然と食べ過ぎを防ぐことのできる和食の“だし”は、世界からも注目されています。



だしの取り方の基本はこちら
[食育メール No.17](#)

“だし”を手軽に楽しむ

「毎日忙しくて、だしを取る時間が無い」という方に、だしを手軽に楽しめる方法を紹介します。



～昆布水～

昆布を切って水に漬けておくだけで簡単にできる昆布水。昆布のうま味と栄養がしっかりと溶け出しています。料理に使えば、普段の料理がぐっとおいしくなります。

ー用意するものー

- ・水 1リットル
- ・乾燥昆布 10g (5cm 四方 4枚)

ー作り方ー

- ① 昆布を固く絞ったぬれ布巾で拭き、キッチンばさみで細く切る。
- ② ポットに昆布と水を入れ冷蔵庫で3時間以上（できれば一晚）浸して完成。

※冷蔵庫で1週間保存可能です。
夏場はなるべく早く使い切りましょう。

昆布水を使ったレシピ紹介

～さつまいもご飯～



作り方はとっても簡単。さつまいもとお米を昆布水で炊くだけ。調味料を入れなくても、昆布のうま味でおいしいさつまいもご飯ができあがりますよ。

他にも、煮物やみそ汁など、普段の料理に昆布水は大活躍です。だしをとった後のだしがらも料理に使えます。昆布のうま味を余すことなく食べましょう。

“だし”が味覚を育てる

子どもの頃から本物のだしを味わうことで、繊細なうま味をおいしいと感じられる味覚が育ちます。

三条市では子どもたちにだしの味を知ってもらうため、保育所や学校の給食には天然のだしを使っています。

また、市内全保育所で行っている食育講座では、子どもや保護者に、だしの取り方の実演や、だしやだしがらを使ったおすすめ料理を紹介しています。



～だしの実演～

昆布とかつお節から本格的なだしを取ります。



～だしの試飲～

だしを味わい「もう一杯」と手を伸ばす子どもたち



～おすすめ料理～

(左)車麩の含め煮
(右)だしがらを使った佃煮

旬の食材紹介 11月は“キャベツ”

三条市内では主に石上、栗林地区で生産されています。春キャベツは巻きがふんわりして食感がよいのに対し、冬のキャベツは甘味が強いのが特徴です。これは寒さで凍らないように自分で糖度を上げるからです。うま味もたっぷりで味が濃いので、そのまま食べてもおいしいです。

内側ほど柔らかく、甘みが増します。料理によって部位を使いわけても良いですね。

部位

オススメ料理

外側

キャベツ炒め

↓

ロールキャベツ

内側

サラダ

みそ汁

一編集後記一

編集者のせきらら食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードをご紹介します。

みなさん、1日の中で最も体温が低い時間は朝だということを知っていますか？朝起きたら、カップ1杯の温かい飲み物を飲むことで、胃腸の働きが活発になり代謝も上がります。

私は最近、ホット豆乳がお気に入りです。はちみつを少し入れると、やさしい甘さでとってもおいしいです。

いつもより5分早起きして温かい飲み物でホッと一息、みなさんも始めてみませんか？



三条市食育の3つの目標 (第2次食育推進計画)

1 バランスのとれた朝食習慣の定着

2 米飯を主食とした日本食の実践

3 地産地消の推進

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5511 (内線 242)

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp