

# 食育 メール

三 条 市

## 見えないものが味を決める “隠し味”の秘密



「隠し味」とは、「料理を基本の味付けで仕上げたところに他の調味料を少量加え、おいしさをアップさせる調味料」のこと。隠し味のプラスαで、様々な効果をもたらします。

### 隠し味の 効果

おいしさアップ  
の理由は  
ここにあった！

### ★ 味を引き立てる

「ぜんざいに 塩」

ぜんざいに塩をほんの少し加えると、塩があま味を強調し、味全体を引き締めてくれます。



### ★ コクが出る

「カレーライスに コーヒー」

カレーにコーヒーを少量入れると、ほろ苦さが加えられ、大人向けの奥深い味わいのカレーになります。



### ★ 食べやすくする

「酢の物に 塩やしょう油」

酢の物に塩やしょう油を少量加えると、酢の酸味が抑えられ、口当たり良く、まるやかに仕上がります。



## プロがこっそり教えます！ “隠し味” おいしさ際立つ

みなさんの家庭でも、秘伝の“隠し味”はありますか？  
家庭でも使える隠し味を、料理のプロから教えてもらいました！



キママニ食堂の  
ご飯に合うハンバーグの隠し味は **みそ**



キママニ食堂の日替わりで時々登場するハンバーグ。たっぷりのデミグラスソースには、和のコクを感じ、ご飯や和風の副菜との相性が抜群です。その秘密は隠し味の“みそ”。よりご飯に合うソースにするにはどうすればよいかと考え、生まれたそうです。

正広食堂の  
うま味たっぷりの野菜炒めの隠し味は **干しいたけの戻し汁**



香ばしい香りが漂う正広食堂の野菜炒め。奥深い味わいの秘訣は、“干しいたけの戻し汁”です。また、やや濃いめに仕上げ、最後に卵を加えて炒めることも、味をうまくまとめるポイントだそう。皆さんの、いつものレシピにプラスしてみたいかがでしょうか。

### こんな活用もおすすめ

キママニ食堂のソースをヒントに考えた家庭で簡単に作れる“ご飯に合う”ハンバーグソースをご紹介します。右の調味料をすべてフライパンに入れ、弱火にかけるだけです。

- 【材料】ハンバーグ4つつ分
- ・ケチャップ 大さじ4
  - ・中濃ソース 大さじ2
  - ・バター 10g
  - ・みそ 小さじ1

### うま味成分”グアニル酸”

しいたけには、うま味成分で知られるアミノ酸の一種、グアニル酸が豊富。この成分は加熱することで増えるといわれているため、野菜炒めに使うとうま味もアップ！





## 和旬喰爛 魚家(TOTO-YA)の

素材の味引き立つ **あさりの酒蒸し**の隠し味は **甘酒**



## 保育所・園 給食の

子どもも大好き! **おひたし**の隠し味は **みりん**



甘酒が大好きな和旬喰爛 魚家 (TOTO-YA) の店主。料理に使えないものかと考えていたところ、あさりの酒蒸しに甘酒を加えて作ってみたら、びっくりするほどおいしくできたそうです。そのおいしさは、甘酒のあま味があさりのうま味を引き立て、他の調味料を入れる必要がないほど。麴の力であさりの身もふっくら仕上がります。



### 飲む点滴 “甘酒”

甘酒は飲む点滴といわれるほど、ビタミン B 群や食物繊維などの栄養素が豊富。江戸時代には、厳しい暑さを乗り切る“夏バテ対策”の飲み物として親しまれてきました。料理に使う際には、ストレートタイプのは、そのまま。水で薄めるタイプのは、水と一緒に入れてください。



子どもの味覚はまだ発達途中。青菜の少しほろ苦い味が苦手な子にも食べやすいよう、おひたしにはみりんをほんの少し加えています。

また、子どもたちの大好きなシチューはホワイトルウから手作り。コクを出すために、肉を炒める際、んにく・しょうがと一緒に炒めます。



味だけではない  
隠し味



ひとつひとつ手作業で  
食べやすい大きさに

保育所（園）の給食には、子どもたちが育てた野菜を使う時もあります。そんな時は、子どもたちに「みんなが育てたきゅうりだよ。」と伝えると、「おいしい！」と、いつも以上においしくにもぐもぐ。

旬の食材を使うこと、感謝の気持ちを持って食べること、大好きな仲間と食べること、目に見えない心配りや調理技術など、料理のおいしさを左右する全てが”隠し味”なのかもしれません。

自分で収穫



### 旬の食材紹介

## 7月は“ナス”

新潟県はナスの出荷量も消費量も全国的に多い県です。三条では、露地栽培の他に、主に大島地区でハウス栽培され、県内では一番早い時期に出荷が始まります。ハウスで栽培された三条のナスは、アクが少ないことが特徴です。その理由は、実がなり始めてから収穫までの時間が短く、アクが溜まらないうちに出荷できるためです。今が旬のナスの味や食感を楽しんでください。



### 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。

某番組で、「カレーライスにはルウの箱の裏のレシピ通りに作るのが一番おいしい」と言っていたので、いつも自己流で作っていた私ですが、実際に試してみました！結果は…しみじみとおいしい！給食のカレーライスのような、懐かしくて安心する味になりました。箱の裏のレシピは、火加減もしっかり守ることがポイントです。そうすると、なめらかでおいしいカレーに。火加減は別のレシピで作るときも参考にできそうですね。みなさんも是非作ってみてください。



### 食育の視点の主要施策（食育の推進と農業の振興に関する計画）

- 1 米飯食の推進（ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう）
- 2 共食の推進（一緒に食べておいしさを共有しよう）
- 3 食文化の伝承（食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう）

### まずは1g 塩を減らそう!

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性	8g	女性	7g	血圧の高い方や治療中の方	6g
	未満		未満		未満

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448（直通）

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