

食育 メール

三 条 市

毎月19日は
食育の日

和食文化～だし～

和食の基本とも言われている「だし」ですが、自分でだしをとっているという方はどれくらいいるでしょうか。だしをとるのはハードルが高い、どうやってとればいいのかわからないという方に、今回は基本のだしの取り方と簡単にできる水だしの作り方、だしを使った和食レシピなどをご紹介します。ぜひ、チャレンジしてみてください。

■だしをとっている人はどのくらい？



農林水産省の調査では、自分でだしをとっている人は **30%未満**で、顆粒だしや液体だしを使って調理をする人は **50%未満**となっています。簡単に使える顆粒だしや液体だしを使用している人が多い結果になっています。

【参考：農林水産省 [和食文化を守る。つなぐ。ひろめる。](#)】

■だしをとるとどんな良いことがある？

- だしのうまみの効果で素材の味が引き出されるので、調味料が少なくても満足感のある料理が作れます。
- かつおや煮干しのだしに含まれるヒスチジンという成分は、脳に作用して食べすぎを抑える働きがあります。
- 市販の顆粒、液体だしに比べて塩分が低く、減塩効果があります。

だしの種類

2種類以上組み合わせると
さらにうまみがアップ↑



基本のだしをとってみよう！



混合だし

＜材料＞

水：1ℓ 昆布：10g

かつお節：10～20g

＜作り方＞

- ① 昆布は水から入れ、30分ほどつけて戻しておく。（うまみが出やすくなります。）
- ② ①を火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
- ③ かつお節を加え、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ④ かつお節が沈んだら上澄みをこす。

忙しい方におすすめ！簡単だし／



◆ 水だし ◆

＜作り方＞

水と昆布やかつお節を鍋や保存容器に入れて8時間以上（一晚）おいて完成



◆ 自家製だしパック ◆

＜材料（5食分）＞

昆布 5g
かつお節 30g
干しいたけ（スライス）10g

＜作り方＞

- ① 昆布は汚れをふき取り、キッチンバサミで2mm幅に切る。
- ② かつお節と干しいたけをポリ袋に入れ手でもんで細かくする。
- ③ ①と②を混ぜて、お茶パックに5等分（9g）ずつ入れる。

だしパックは
水450mlに1袋が目安です。
鍋で5分煮たてて取り出します。

＼だしを使った料理例／



だしの保存方法



◎ 冷蔵保存の場合

ピッチャーなどに入れ、2～3日を目安に使い切ってください。



◎ 冷凍保存の場合

製氷皿やジッパー等に入れ、3週間を目安に使い切ってください。匂い移りを防ぐため、密閉するとよいです。



だし汁を使って優しい味わい 高野豆腐でもちもち揚げだし豆腐

●作り方

- ①高野豆腐は水につけて戻す。
- ②鍋に A を入れて火にかけ沸騰したら火を止める。
- ③①の水気を軽く絞り、食べやすい大きさに切る。片栗粉をまぶして、余分な粉は落とす。
- ④③を 170℃の油で 3～5 分、表面がきつね色になるまで揚げる。
- ⑤④を揚げたて熱々のうちに②に入れる。器に盛り、お好みで薬味や野菜を添える。

◆POINT◆

- ・高野豆腐を水で戻した後は軽く水気を切る。
- ・片栗粉は揚げる直前にまぶす。

高野豆腐は片栗粉をつけて揚げると外はカリカリで、中はもちもちの食感になります！

●材料（2人分）

高野豆腐 2個
片栗粉 適量
だし汁 200ml
A しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1
ねぎ等の薬味 適宜
揚げ油

レシピはこちら



三条市クックパッド

旬の食材紹介

1月は“たい菜漬け”

たい菜漬けは、冬の間でも青菜が食べられるように塩漬けして保存するという、昔の人の知恵から生まれた食材です。三条では、人参や油揚げ、打豆などを入れた煮菜に使うことが多いようですが、たい菜漬けの漬物独特の風味はチャーハン、スープ、炒め物などいろいろな料理のアクセントにもなります。

直売所や小売店に地元の人が漬けたものがたくさん出回っています。是非、地元で親しまれている旬の食材を食卓に並べてみてはいかがでしょうか。



＼捨てるのはもったいない！／ だしがらを活用しよう♪



昆布やかつおでだしをとった後に残ってしまふ「だしがら」を捨ててしまっていないか？実はまだまだ使えます！
だしがらの活用法をご紹介します。

だしがらは細かくきざんで使おう！

●だしがら×ふりかけ



だしがらと調味料を炒める
だけ！お好みでゴマやちりめんじゃこを混ぜても。

●だしがら×炊き込みごはん



だしがらと一緒にに入れて炊き込むだけでいつもよりランクアップ！

●だしがら×野菜炒め



だしがらを先に油で炒めてから具材を入れて炒めるだけ！

●だしがら×ハンバーグ



だしがらと具材と一緒に混ぜて焼くだけ！味に奥行きが出ます。

一編集後記 編集者のせきから食生活日記

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紹介します。

昔、和食屋さんで出てきた高野豆腐の揚げだし豆腐を食べて衝撃を受けました。高野豆腐はスポンジのような食感のイメージだったのですが、食べてみるともちもちで、優しいだしの味がして、こんなおいしい食べ方があるのかと忘れられない味です。今回はだしがテーマだったので、その味を再現してみました。おいしいだしをとった際はぜひ、高野豆腐の揚げだしおすすめですよ！

食育の視点の主要施策

（第2次三条市食育の推進及び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 減塩の推進（子どもの頃から適塩に慣れよう）
- 3 共食の推進（一緒に食べておいしさを共有しよう）
- 4 和食文化の伝承（和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 7.5g
未満

女性 6.5g
未満

血圧の高い方や
治療中の方 6g
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