

| うす味 | おいしさ | 発見 ♪ |

プロの料理人から学ぶ

料理の工夫

「うす味＝おいしくない」
とっていませんか？

実はうす味にすることで、
素材の味を生かした

おいしい料理ができるのです。

いいね！

今回は、やまと食の応援団登録店の
みなさまに、料理の工夫をお伺いしました。

プロの工夫を家でも実践しつつ、外食でも
うす味でおいしさを発見しませんか？

やまと食の応援団のうすあじの工夫



五目そば

One
point

プロが教える!

ワンポイントMEMO

☑骨と野菜のだし

玉ねぎ、長ねぎ、キャベツ、生姜、昆布、カツオ節、豚ガラ、鳥ガラの出汁で自然の旨味を引き出し、うす味でも栄養がとれて安心して食べられるものを提供しています。

教えてくれたのは...

3

宝永飯店

やまと食の応援団のうすあじの工夫



ボルシチ



プロが教える!

ワンポイントMEMO

☑具材のうまみを引き出す

ビーツ、野菜などの素材のうまみを最大限いかし、味付けは、シンプルに、塩ひかえめ。添加物、だしなど一切入れずに具材のうまみを味わうメニュー。栄養価が高く、お子さまにもおすすめ。チキンとクリームチーズが入っているので、タンパク質などバランスも良い。



ネパール・スパイス料理
E Masala

教えてくれたのは...

やまと食の応援団のうすあじの工夫



プロが教える!

ワンポイントMEMO

- 市販の調味料はなるべく使わない。
- ちょっと味が足りないくらいで仕上げる。
食べる人に柚子胡椒などを追加で好みに仕上げてもらう。
- 出汁も濃すぎないようにする。
- 香りの良いもの(柑橘系など)を仕上げに加える。



シロクマ食堂

教えてくれたのは...

やまと食の応援団のうすあじの工夫

青菜（小松菜・春菊）
の煮浸し

One
point

プロが教える！

ワンポイントMEMO

昔ながらの煮干しやかťお節などのお出汁で、お野菜の色合いを生かしながら炊いています。ミネラルたっぷり！

教えてくれたのは...

1

カフェ
ピースな時間



やまと食の応援団のうすあじの工夫

筑前煮

One
point

プロが教える!

ワンポイントMEMO

☑だしの相乗効果と、豊富な食材

うす味でも美味しいと感じてもらえるように、天然のうまみ成分(アミノ酸)を複数かけ合わせるようにしています。

筍や高野豆腐等の、全8種類の食材を使用しており、素材の味を生かした筑前煮です。

教えてくれたのは...

6

デリ&カフェ agrass



海鮮スープ ビーフン

One
point

プロが教える!

ワンポイントMEMO

☑野菜と海鮮、鶏がらのうまみ

海鮮スープビーフンは、鶏がらスープをベースに野菜と海鮮のうまみがしっかり出ていて、からだにやさしくしみわたります。

さっぱりヘルシーですが、食べごたえもあり、老若男女に人気のメニューです。

3

中国料理 品珍酒家
大和店

教えてくれたのは…

やまと食の応援団のうすあじの工夫

本日の鮮魚の
カルパッチョ

One
point

プロが教える!

ワンポイントMEMO

☑ 香辛料と酸味を活かす

ソースやドレッシング類は酸味の効いたものを多く使用しており、特別なコースの際は、初めに酸味の効いた料理で食欲を増進させています。

教えてくれたのは...

1

カフェダイニング
アフエット

やまと食の応援団のうすあじの工夫



One
point

プロが教える!

ワンポイントMEMO

☑だしと下味の工夫

塩分控えめの食事でも、丁寧に昆布とかつお節でとった出汁を使い、下味をしっかりつけることで、奥行きのある、しっかりとした味付けが感じられます。

教えてくれたのは...



ライフデリ
大和店