



おいしく ぱくぱくだより

令和7年2月No.104

ほいく課

管理栄養士



♡「だし」の秘密♡

～「だし」とは？なぜおいしいの？～

「だし」とは、かつおぶしや煮干し、昆布、干しいたけなどの食材から水やお湯を使って、素材の持つ「うま味」をひきだしたものです。

和食の味の基本は「塩味」「酸味」「苦味」「甘味」の他に、「うま味」があり、「だし」がこの「うま味」にあたります。

料理に「だし」を使うと、味だけでなく、「風味」も良くなり、調味料が少なくてもおいしく食べられます。

♡「だし」にはどのような種類があるの？♡

和風の「だし」には、「昆布のだし」「かつお節のだし」、「煮干しのだし」、「干しいたけのだし」などがあります。それぞれに、特徴があり、含まれている「うま味」成分が異なります。

♡「だし」はなぜおいしいの？秘密をおしえて！♡

「だし」には、「うま味」成分である「グルタミン酸」、「イノシン酸」、「グアニル酸」などが含まれています。赤ちゃんが飲む母乳には「グルタミン酸」が非常に多く含まれているので、母乳は初めての「うま味」との出会いといえます。料理に使用する素材の持つ「うま味」の組み合わせと、しょうゆやみそ、砂糖、塩などの調味料で味が完成する非常に大切なものです。

「うま味」の種類と多く含む食品

「グルタミン酸」

昆布・チーズ・トマト・玉葱・人参・
長葱・ブロッコリー・アスパラガス・
白菜・みそ・しょうゆなど



「イノシン酸」

かつおぶし・煮干し・牛肉・豚肉・
鶏肉・魚介類など



「グアニル酸」

干しいたけなど



♡手軽に「だし」をとる方法は？♡

昆布のだし

(材料)水 3 カップ、昆布 10g (約 10 cm角)

(作り方)

- ① 昆布の表面を固く絞った濡れ布巾でふく。
- ② 鍋に水と昆布を入れ、30分程置く。
- ③ 鍋を中火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出す。
- ④ ※麦茶用ポットに水と昆布を入れ、冷蔵庫に3時間～半日入れておけば、すぐに使えて、手間なしです。昆布はそのまま鍋に入れてもOK



保育園では「うどんの汁」に使用しています。また、「炊き込みごはん」は昆布をそのまま加えて炊いています。



かつお節のだし

(材料)水 3 カップ、かつお節 18g (ひとつかみ)

(作り方)

- ① 鍋に水を入れ、沸騰させる。
- ② かつお節を入れて火を止めて、1～2分置く。
- ③ ざるなどでこす。



いろいろな料理に使える万能だしです。



煮干しのだし

(材料)水 3 カップ、煮干し 10g (約 5 本)

(作り方)

- ① 煮干しは頭とはらわたを取る。小さい場合はそのままOK
- ② 鍋に水と煮干しを入れ、30分程置く。
- ③ 鍋を弱火にかけ、アクを取りながら6～7分煮出し、こすか煮干しをすくい出す。



風味が力強く、みそ汁のだしとして人気があります。ラーメンのスープにも使われています。

干しいたけのだし

(材料)水 3 カップ、干しいたけ 18g (約 6 枚)

(作り方)

- ① 干しいたけをさっと水洗いする。
- ② 水に干しいたけを入れ、冷蔵庫で半日～1日置く。
- ③ キッチンペーパーなどでこす。



保育園では煮物の他に、豆腐や野菜と一緒に炒め煮にするいい豆腐にも使用しています。

「だし」にはいろいろな種類があり、料理をおいしくするだけでなく、風味がよくなり、しょうゆやみそ、塩などの調味料が少なくても満足できる味になります。

保育園ではみそ汁は「煮干しのだし」、すまし汁は「かつお節のだし」、煮物などは「干しいたけのだし」、うどんの汁に「昆布のだし」を使用しています。また、洋風のスープはベーコンと玉葱をじっくりと炒めて、うま味をだしています。今回ご紹介した「だし汁」は冷蔵や冷凍ができるので、だしをとってみたいかがですか。自信や時間がないと感じる場合は市販の天然だしパックも販売されているので、ためしてみてください。

