



おいしく

ぱくぱくだより

令和5年3月No.94

ほいく課管理栄養士



♡おいしさを味わおう♡

～「うま味で味わう食事」とは？～

人間の舌には味蕾（みらい）という味を感じる細胞があり、甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の五味を感じ取ります。

小さい頃から濃い味に慣れてしまうと、味蕾の感覚が鈍くなり、薄い味付けをおいしく感じられなくなります。また、濃い味の料理はごはんがすすみますが、塩分や糖分の摂りすぎにつながり、将来、高血圧症や腎臓疾患、心疾患、糖尿病などの生活習慣病になるリスクが高まってしまいます。

塩分や糖分を控えた薄い味付けでも、おいしいと感じ、満足できる食事にするためには「うま味」を取り入れることが大切です。



♡「うま味」とは？♡



「うま味」は、料理のおいしさを生む大切な役割を果たしています。

かつお節や煮干し、昆布、干しいたけ、肉類、チーズ、トマト、みそなどの発酵調味料などに含まれる本来の風味で、おいしい味のことで。



♡「だし」をとって「うま味」を上手に利用しましょう！♡



「うま味」を利用するためには「だし」をとって、料理に使用してみましょう。

かつお節や煮干し、昆布、干しいたけなどの天然のだしを使用することで、料理の味や風味が良くなります。また、塩や砂糖などの調味料が少なくてもおいしく食べることができ、減塩にもつながります。



♡保育園の給食は「だし」が大活躍！♡



保育園の給食は調味料を少なくした薄味が基本です。

新鮮な旬の食材や香味野菜を使用したり、焼いたり揚げたりして調理方法を工夫して香ばしい風味をつけています。また、煮物に干しいたけを使用し、汁物は「だし」をしっかりとって、薄味でもおいしく食べられるように工夫しています。



♥簡単なだしのと리카た紹介♥



【かつお節のだし】⇒すまし汁やみそ汁に使用

(材料) 水 3 カップ、かつお節 18g (片手一握り分程度)

(作り方)

- ① 鍋に水を入れ、沸騰させる。
- ② かつお節を加え、1~2 分加熱する。



【にぼしのだし】⇒みそ汁に使用

(材料) 水 3 カップ、煮干し 30g (小 15 尾程度)

(作り方)

- ① 鍋に水と煮干しを入れ、30 分以上置く。
- ② 火にかけて 8 分程度加熱する。

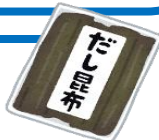


【こんぶのだし】⇒うどんの汁に使用

(材料) 水 3 カップ、昆布 12g (10 cm角 1 枚程度)

(作り方)

- ① 鍋に水と昆布を入れ、30 分以上置く。
- ② 鍋を火にかけて沸騰直前に取り出す。



【ベーコンのだし】⇒スープに使用

(材料) 水 3 カップ、ベーコン 20g (大 2 枚程度)

(作り方)

- ① ベーコンと野菜を炒め、水を加えてやわらかくなるまで煮る。



【ほししいたけのだし】⇒煮物に使用

(材料) 水 3 カップ、干し椎茸 18g (中 5 個程度)

(作り方)

- ① ぬるま水と干し椎茸を入れ、やわらかくなるまでもどすか、電子レンジで約 2 分加熱する。



♥保育園の人気メニュー紹介♥

うま味がたくさん含まれているベーコンとチーズを使った「ほうれん草の米粉豆乳グラタン」をご紹介します。鉄分が多い「ほうれん草」とビタミンCを摂ることができる「じゃが芋」を米粉と豆乳で作ったホワイトソースで和えたさっぱりとしたグラタンです。チーズをかけなければ、乳と小麦アレルギーの方も、おいしく食べられます。

米粉を小麦粉か片栗粉、豆乳を牛乳に変えて作ってもおいしいです。ためしてみてください。



子ども 1 人分の栄養価
エネルギー 130kcal・
タンパク質 5.8g・
脂質 7.9g・
食塩相当量 0.5g

【ほうれん草の米粉豆乳グラタン】(子ども 4 人分)

材料：ベーコン…大 2 枚
 玉葱…小 1/2 個
 ほうれん草…1/4 束
 じゃが芋…大 1/2 個
 人参…1/6 本
 米サラダ油…大さじ 1/2
 米粉…大さじ 2
 豆乳…160 cc
 水…80 cc
 塩…小さじ 1/5
 コショウ…少々
 ミックスチーズ…30g



作り方

- ① ベーコンは短冊切り、人参はいちょう切りにする。
 - ② 玉葱は薄切りにする。
 - ③ ほうれん草を茹でて水にとり、冷ましてから 2~3 cm に切り、水気をしぼる。
 - ④ じゃが芋は皮をむき、厚めのいちょう切りにする。
 - ⑤ 鍋に油を入れ、①と②、④を加えて炒め、水、塩、コショウを加えて柔らかくなるまで煮る。
 - ⑥ ⑤に豆乳と水で溶いた米粉(水は分量外)を加えてとろみがつくまで加熱し、③を加えて和える。
 - ⑦ 耐熱容器に⑥を入れて、ミックスチーズをかけてオーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。
- ※米粉を野菜類と一緒に炒めてもよい。

