



おいしく

ぱくぱくだより

令和6年2月No.99

ほいく課
管理栄養士

19日 食育の日

shokujiku
19

そうだ、みんなで楽しく食べよう

♡だしで味わう日本食♡

「日本食」と聞いてどのような料理を思い浮かべますか？

「日本食」と「和食」の違いは？

「日本食」は日本の日常的な食事を意味することが多く、「和食」は伝統的なものをさし、料理そのものだけでなく、昔から受け継がれてきた「自然を大切にする日本人の心」が育んだ「伝統的な食文化」のことです。

「日本食」や「和食」には欠かせない「だし」について考えてみましょう。

♡「日本食」・「和食」の特徴♡



② 種類が多く、新鮮な食材を使用

日本の国土は南北に長く、春夏秋冬の変化にとんだ気候と自然豊かな風土に恵まれています。そのため、各地で地域特有の新鮮で、おいしい食材がとれます。

それぞれの素材の味わいを活かす調理技術や、調理道具が発達しています。



① 栄養バランスのよい食事

ごはんを主食とし、汁物とおかず類を組み合わせる献立は栄養バランスがとりやすくなります。

おいしさの基本となる「うま味」やみそ、しょうゆなどの発酵食品を上手に使うことにより、動物性脂肪や塩分の量を減らすことができ、日本人の長寿と生活習慣病予防につながります。

③ 自然の美しさと季節を味わう

食事に自然の美しさや季節のうつりかわりを表現します。

桜や笹、もみじなどの季節の花や葉などを飾り、季節を表現したり、その時期にあった食器を使って、おもてなしの心を表現するなど、食事を目でも楽しめるように工夫しています。

④ 年中行事との密接な関わり

お正月にはおせち料理とお雑煮、桃の節句にはよもぎ餅やはまぐり、端午の節句にはちまきやかしわ餅を食べるなど、様々な年中行事と密接に関わっています。自然の恵みである「食」を分け合い、一緒に食べることで家族や地域の絆が深まります。



♡世界が注目するうま味=「だし」とは？♡

かつお節や煮干し、昆布、干しいたけなどを水につけたり、加熱してうま味成分を取り出した汁です。素材の味や風味が豊かに含まれています。このだしを使うことで、味や風味が良くなるだけでなく、減塩にも繋がります。保育園ではみそ汁に煮干し、すまし汁にかつお節、うどんや炊き込みご飯に昆布、煮物に干しいたけのだしを使用しています。だしの風味を効かせることで、調味料が少なくてもおいしく食べられ、生活習慣病予防になります。具たくさん汁物がおすすです。



♡「だし」の種類と簡単なとり方は？♡



【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。



【煮干しのだし】

(材料)水3カップ、煮干し10g(約5本)

(作り方)

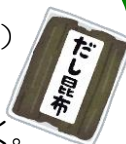
- ① 煮干しは頭とはらわたを取る。小さい場合はそのままOK
- ② 鍋に水と煮干しを入れ、30分程置く。
- ③ 鍋を弱火にかけ、アクを取りながら6~7分煮出し、こすか煮干しをすくい出す。

【昆布のだし】

(材料)水3カップ、昆布10g(約10cm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。
※麦茶用ポットに水と昆布を入れ、冷蔵庫に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



【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~一日置く。
- ③ キッチンペーパーなどでこす。



だし汁は冷蔵・冷凍保存しておく便利です。

冷蔵保存する場合は作っただし汁をよく冷まし、ボトルやタッパーに入れて保存しましょう。2日程で使い切るようにしてください。

冷凍保存する場合はだし汁を作り、製氷皿に入れて凍らせると使いやすいキューブ型のだし汁になります。ジッパー付の保存袋に入れて平らに広げ、凍らして、使用する分を袋のまま折り曲げて取り出す方法もあります。3週間程で使い切るようにしましょう。手軽にできるだし汁を料理に使用してみてください。

