



## 「うまみ」とは？

## 「だし」ってなあに？

ほいくえんでは、うまみたっぷりの「だし」をつかって、おいしいきゅうしょくをつくっています。きょうの「だし」はなにをつかっているか、あじわってみてください。

### 【かつおぶしのだし】⇒すまし汁に使用

(材料) 水3カップ、かつお節 18g

(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

(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

(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

(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

(作り方)

- ① む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。



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。今日はうま味について皆で考えてみました。うま味とは料理に使う「だし」本来の風味や味のことです。小さい頃に調味料を多く使用した濃い味付けに慣れてしまうと、味蕾の感覚が鈍り、食べ物本来の味やうま味をおいしいと感じられなくなります。そこで、保育園ではすまし汁にかつお節、みそ汁に煮干し、うどんのつゆに昆布、煮物に干し椎茸、スープにベーコンのだしを使用して、塩やしょうゆが少なくてもおいしく食べられるように工夫しています。ご家庭でも、だしについて話をしてみてください。

