11月　日(　)たべて元気！わくわくたべもの集会　第7回目　おいしさを味わおう！

みんながしっているあじには、どんなものがあるかな？〇をつけてね。

・あまい（　　）　・しょっぱい（　　）　・だしのうまみ（　　）
・にがい（　　）　・すっぱい　（　　）



おやこシェアカード

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。



※材料の分量は保育園での使用量を目安にしています。子ども４人分です。

【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 8g（2～3パック程度）

（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 分加熱して、かつお節が沈んだらこす。

【にぼしのだし】⇒みそ汁に使用



（材料）水３カップ、煮干し8g（4 匹程度）

（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分程度加熱して、取り出す。



【こんぶのだし】⇒うどんの汁に使用



（材料）水３カップ、昆布8g（5 ㎝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 鍋を火にかけて弱火で加熱し、沸騰直前に取り出す。

【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4g（２枚程度）

（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。

人間の舌には味蕾（みらい）という味を感じる細胞があり、<u>甘味、塩味、酸味、苦味、うま味</u>の五味を感じます。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、煮物に干し椎茸を使用してだしをとり、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。



大和市役所ほいく課