

おいしい!

ヘルシー!

# だし読本

そんな優れたものである「だし」を  
普段の食事に取り入れられない手はありません。  
常備すると便利な水だしや、  
すぐに作れるお手軽レシピと共に  
「だし」の力をたっぷりご紹介します。

素材の持つうま味が  
様々な料理に奥行きを与える「だし」。  
古くから和食の要として  
愛されてきた味わいに加え、  
近年では栄養面での評価も高まっています。

カンタン!



撮影/下村亮人 文/柴田くみ子、宮崎佳代子 イラスト/関岡恵美、宮脇百世 監修・料理/杉山文 構成/柏木由紀



大阪ガスネットワークでは「『いただきます』で育もう」をスローガンに食育活動に取り組んでいます。2017年度、味の決め手となる“だし”を体験、昆布とカツオ節などの産地や種類、健康への効果などを学び、簡単でおいしい和食を調理する「和食だし体験講座」を開設しました。小学校を中心とした出張講座を、行政、大学、教育関係者などの各種団体と連携して幅広く展開、高い評価をいただいています。

※この冊子は「あまから手帖」2018年3月号、2019年5月号からの抜き刷りです。



## 和風ポトフ

昆布でとっただしの中に手羽先と野菜を入れて煮込むだけの簡単レシピ。鶏と昆布のうま味に、野菜のうま味も重なって、濃厚な味と自然なとろみのある“具だくさんの食べるスープ”の出来上がり。スープなので、素材から出たうま味も栄養もまるごと食べ切ることができる。塩とコショウだけのシンプルな味付けとは思えない、強いうま味で食べ応えも充分。昆布はぬめりやえぐみが出ないように、大きいまま煮込み、後で食べやすい大きさに切っていたかく。

【材料】(2人分)

昆布…10g 水…1ℓ  
鶏手羽先…4本  
ニンジン…80g  
セロリ…1/2本  
玉ネギ…1/2個  
キャベツ…300g  
マッシュルーム…4個  
塩・コショウ…各少々

Step. 1



土鍋に水を入れ昆布を浸しておく。最低30分から一晩。長くおくと、うま味が出る。

Step. 2



ニンジンは皮を剥いて1cm幅の輪切りにし、梅の型で抜く。セロリは筋を取り4cm長さに切る。玉ネギ、キャベツはくし切りにする。

Step. 3



鍋に鶏手羽先を入れる。鶏手羽先は、だしが冷たい状態から入れるのがポイント。

Step. 4



鍋を強火にかけ、沸騰したらアクを取る。煮汁ごといただく料理なので、アクを除いておくと雑味のない澄んだ味に仕上がる。

Step. 5



野菜を入れ、再び沸騰したら弱火で煮込む。仕上げまで蓋をしなくてOK。野菜に火が通ったらマッシュルームを加え、塩・コショウで味を調える。

完成!



杉山 文 さん

相愛大学人間発達学部発達栄養学科准教授、料理研究家、管理栄養士、保健学修士。13年間「辻クッキング」に勤務、心斎橋校長を経て独立。杉山文料理研究室主宰。現在は、大学にて管理栄養士をめざす学生の指導をする傍ら、企業やテレビ番組でのメニュー提案や栄養監修など多方面で活躍中。

## 鶏の疲労回復効果

イミダゾールジペプチドって?

渡り鳥はなぜ何千キロも飛び続けることができるのか。その謎を追うことで発見されたのが活性酸素を軽減させると話題のイミダゾールジペプチド。鳥の翼を動かすための筋肉のあるムネや手羽元、マグロやカツオなど回遊魚の尾ビレに多く存在するそう。有用な摂取量は1日200~400mgといわれ、鶏ムネ肉ならたった100gで、1日あたりに必要な200mgが摂取できるという研究結果も。イミダゾールジペプチドは、加熱に強く料理して摂取しやすい。日常的に取り入れて、疲れ知らずの毎日!



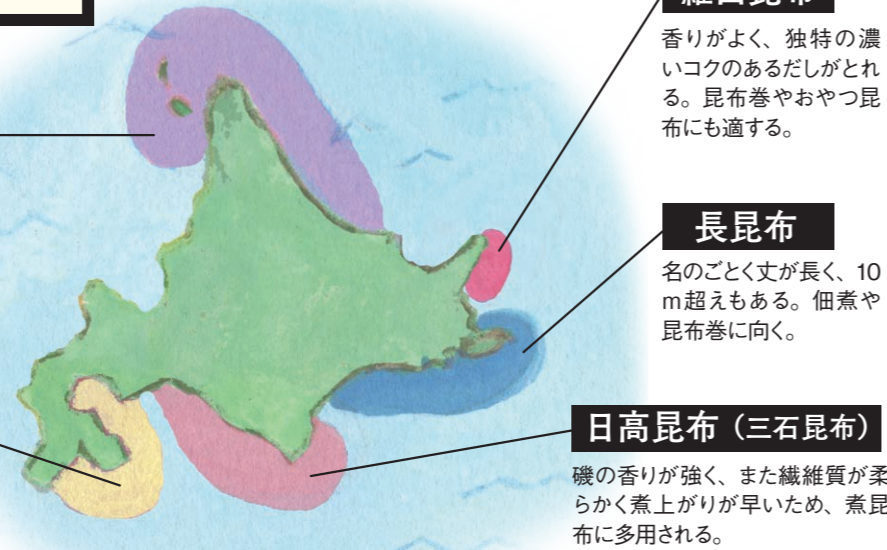
# 昆布



だしの代表選手である昆布。関東は関東より昆布だしが多く使われるのはなぜか。また昆布は主にどこでどんな種類のものが採れるのか。昆布の基礎知識をおさらいします。

## 昆布の主な産地

日本の昆布の産地は約95%が北海道で、残り5%は青森、宮城、岩手県となっている。14属45種類あり、最も多いのは長昆布。



### 羅臼昆布

香りがよく、独特の濃いコクのあるだしがとれる。昆布巻やおやつ昆布にも適する。

### 長昆布

名のごとく丈が長く、10m超えもある。佃煮や昆布巻に向く。

### 日高昆布 (三石昆布)

磯の香りが強く、また繊維質が柔らかく煮上がりが早いため、煮昆布に多用される。

### 利尻昆布

高級だし昆布とされ、精進料理や京都の会席料理には欠かせないもの。礼文島産が最上級とされる。

### 真昆布 (山出し昆布)

澄んだだしがとれる。肉厚で甘味もあるため、だしを引いた後も塩昆布や煮昆布にして食される。

## 関西で昆布だしが多く使われるワケ

昆布だしが大坂(大阪)や京都でポピュラーになったのは江戸期後半。北海道からの廻船が、日本海側を通って大坂まで物資を運ぶ西廻り航路が開拓されたことによる。その廻船は北前船と呼ばれ、大量に安く昆布が大坂に入ってくるようになった。関東と比べて関西で昆布だしが多く使われるのは、この歴史的経緯に加えて、関西の水の方がより軟質であることから。硬水にはカルシウムが多く含まれるため、昆布の表面に付着するうま味が抽出されにくくなる性質がある。従って、関西の水の方が昆布のうま味成分をより活かすことができるのだ。



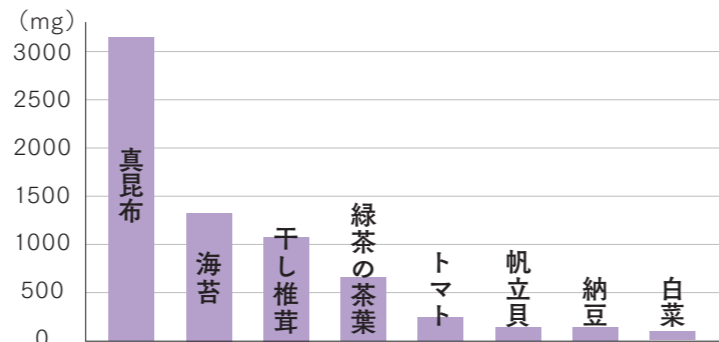
### 昆布ロード

### 昆布の一人勝ち!

## “うま味”の源は?

「五味」の中で、一番遅くに発見されたのが「うま味」だ。発見者は池田菊苗博士。博士は、湯豆腐のおいしさが昆布だしからもたらされていることに気付き、昆布のうま味の成分について研究。それが、「グルタミン酸」であることを突き止めた。比較表からもわかるように昆布にはグルタミン酸がたっぷり含まれていて、水に浸けると抽出されるだけでなく、他の食材のうま味も引き出してくれる。

グルタミン酸含有量 (mg/100g)



※出典元: うま味インフォメーションセンター

参考資料 / 『昆布と日本人』奥井 隆 (日本経済新聞出版社)、『奇跡の昆布革命』喜多條清光 (大和書房)、日経ヘルス2014年8月号・16年6・12月号、日本昆布協会HP、新食品・栄養科学シリーズ『調理学食べ物と健康④』木戸詔子・池田ひろ編 (化学同人)

うま味が  
決め手!

# 「だし」がおいしい理由

世界的な和食ブームと相まって、だしは調理面ばかりでなく、科学的なアプローチが行われるようになっていきました。特に研究が重ねられてきただしに含まれる「うま味」は、いまや世界共通語。だしの秘密をひも解く鍵は、うま味にあるといっても過言ではありません。だしを使った料理のおいしさの源、また味の強弱を左右する法則など、興味深いうま味を理解することは、だし料理のコツに繋がります。

掛け算で  
うま味倍増!

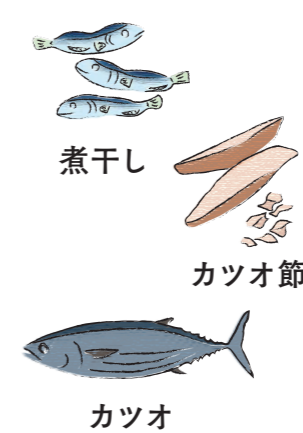
## うま味のはなし

甘味、酸味、塩味、苦味に続く5番目の味として約100年前に日本で発見された「うま味」。今では「UMAMI」として世界で認知されている。おいしさの決め手にもなるうま味は、野菜や肉、魚、海藻など様々な食材に含まれていて、主なものはグルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸の3つ。単体で使うよりも、両方を組み合わせることによって相乗効果生まれ、うま味の強さは7~8倍にもなることがわかっている。うま味の場合、1+1は2ではなく、7にも8にもなるというわけだ。

### グルタミン酸



### イノシン酸



### グアニル酸



## 基本の 合わせだしのとり方

[分量の目安]

水1ℓに  
昆布10~30g、カツオ節15~40g

1 鍋に昆布と水を入れて1時間~1晩くらい浸けておく。  
※水に浸して弱火(約60℃)で40~60分煮るだしのとり方もある。



2 鍋を火にかけて、中火~弱火でゆっくりと温め、沸騰直前に火を消し、昆布を取り出す。



3 カツオ節を加えて、再び火にかける。



4 もう一度沸騰させたら火を止め、2~3分おいてからザルで漉す。



# 昆布のチカラ

昆布の漁獲量・消費量が共に減るその一方で、以前にも増して昆布の身体への効能が明らかに。食生活に取り入れましょう。

## 病気を予防

昆布は生活習慣病の予防となる栄養素の宝庫。加熱するとネバネバする水溶性食物繊維「アルギン酸」と「フコイダン」は、糖質、塩分、コレステロールなどの体内への取り込みを抑制し、体外に排出する働きがあることから、血糖値やコレステロール値を下げ、高血圧や脳卒中の予防となり得る。また、昆布だしはうま味が強いので、塩の量が少なくともおいしいと感じられて減塩に繋がり、「ラミナリン」という多糖類も高血圧に効果を発すると注目されている。たっぷり含まれるカルシウムは、超高齢社会に必要な不可欠な骨粗しょう症の予防にも効果的。

### アルギン酸

水溶性食物繊維。ストロンチウムやカドミウムなどの有害元素を体外へ排出する働きがある。生活習慣病予防にも役立つ。

### フコイダン

水溶性食物繊維。生活習慣病予防のほか、癌細胞の自己消滅を誘導する作用が日本癌学会などから報告されている。

### 昆布成分のパワー

### フコキサンチン

昆布の色素成分の一種。抗肥満作用のほか、抗糖尿病作用などの研究結果が発表され、注目を集めている。

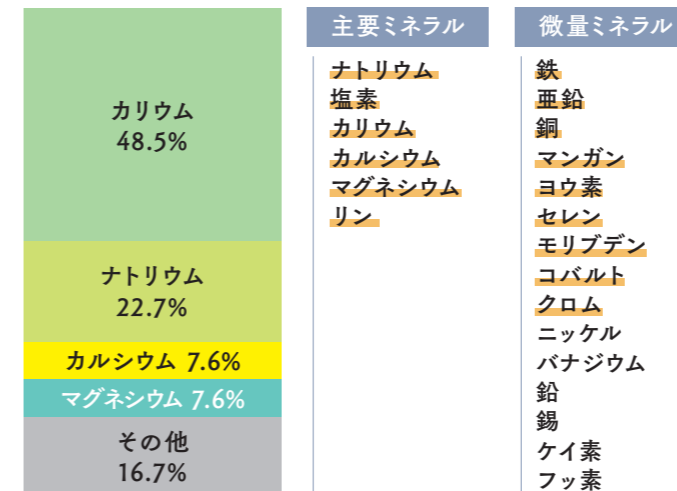
### ラミナリン

昆布が成長に伴って蓄えるエネルギー源として蓄える貯蔵多糖。高血圧抑制や腸内細菌のバランスを整える効能が認められる。

## どうして健康的か

カルシウムやマグネシウム、ヨウ素といった身体に健康に必要な必須ミネラルが、16種類中15種類とバランスよく含まれている昆布。特有のネバネバ成分は、アルギン酸を主体とする水溶性食物繊維で、脂肪の吸収を抑制し、血中のコレステロール値を下げる作用も期待できるとか。褐色の色素成分であるフコキサンチンが、体脂肪（特に内臓脂肪）を燃やしてくれたり、カリウムには、体内の余分な塩分を排出してくれる働きもある。

### 昆布のミネラル構成



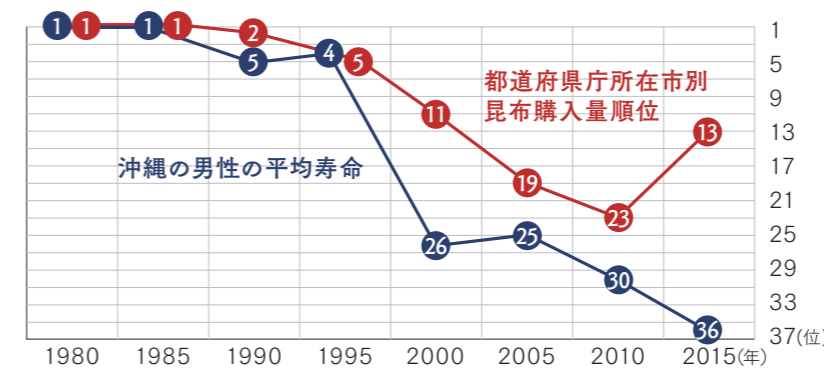
ミネラル成分中の重量パーセント

※出典元：昆布の栄養機能研究会  
=必須ミネラル

## 長寿の食生活のヒケツ?

沖縄料理には昆布が多く使われる。それは18世紀に昆布ロードが沖縄まで伸びたことから。那覇市はかつて昆布購入量が全国1位だった。しかし、1985年を境に購入量が減り始め、その15年後の2000年にかけて1位を誇った男性の平均寿命の順位が大幅に下がっている。2015年は購入量の順位こそ上がっているが、その量は2010年と変わっておらず、1位だった85年当時の約4分の1。平均寿命は36位と下げ止まらない。昆布との因果関係を裏付けるものではないが、とりわけ壮年期の死亡率が高いことから、長寿を支えた伝統食から欧米化した食生活への変化が要因のひとつではないかと指摘されている。

那覇市の1世帯あたりの年間昆布購入量と都道府県別平均寿命の沖縄の男性の順位



※出典元：総務省統計局「家庭調査」、厚生労働省「都道府県別生命表」

## ダイエットの味方

昆布は水溶性食物繊維を多く含む（約3分の1）、胃の中で水分を吸収して膨れるので満腹感をもたらす、過食を防ぐ。また、前述のアルギン酸とフコイダンは糖質や脂質の吸収を抑制し、体外への排出を促す。さらに、昆布の色素成分である「フコキサンチン」は、体脂肪（特に内臓脂肪）を燃焼させる効果があることも明らかになってきている。そして低エネルギーと、理想的なダイエットの味方となってくれるのだ。



## 腸活、美肌!

食物繊維は大腸の働きを活発にし、便通をよくして腸内環境を整えてくれる。腸内環境をよくする“腸活”は、日本人の男女とも死亡率が高い大腸がんの予防にも繋がる。また、昆布には成長や代謝を促すホルモンをつくるヨウ素が海藻の中でもずば抜けて多く含まれていて、適度な摂取により肌の新陳代謝を活発にし、張りや潤いを与えて肌を美しく保つのに効を奏す。鉄分が多く顔色をよくすること、ビタミンが豊富なのも美肌の味方だ。



## 昆布使い切りレシピ

だしをとった後の昆布、捨てるのはちょっと待って!ムダなく活用しておいしい一品に。きんぴらは冷蔵で2~3日保存可。食感色々なサラダは食物繊維もたっぷり!

### 【昆布とパプリカのきんぴら】



#### 【材料】(2人分)

だしをとった後の昆布…100g  
パプリカ(赤・黄)…各1/2個 ゴマ油…小さじ1 輪切り唐辛子…少々  
水…100ml 砂糖・みりん・濃口醤油…各大さじ1 すりゴマ…大さじ1

#### 【作り方】

- ①昆布は2cm角に、パプリカも種を取り2cm角に切る。
- ②鍋にゴマ油、輪切り唐辛子を入れ、①を炒める。
- ③水と調味料を加え、汁気がなくなるまで煮る。
- ④器に盛り、すりゴマを振る。

### 【昆布と長芋のサラダ】



#### 【材料】(2人分)

だしをとった後の昆布…30g 貝割れ大根…1パック 長芋…60g

#### \*ドレッシング

ポン酢…大さじ1 柚子コショウ…小さじ1/3

#### 【作り方】

- ①昆布はせん切りに、貝割れ大根は根を取り半分切る。長芋は皮を剥き、細切りする。
- ②材料を合わせて器に盛り、ポン酢と柚子コショウを合わせたドレッシングをかける。



# 水だし

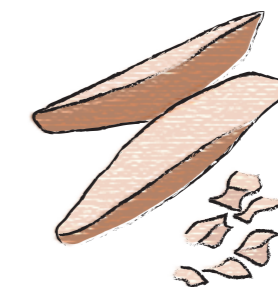
手間がかかると思いがちですが、水だしにすればとっても簡単。ひと手間省いて、いつでもおいしいだしをいただきましょう。

## 水だしのポイント

1. しっかりとした味わいを出すために一晩おく。
2. 冷蔵庫で2〜3日保存できる。
3. 濾さずにそのまま使ってもOK。

## +昆布

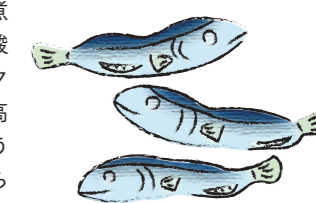
## カツオ節と煮干し パワー



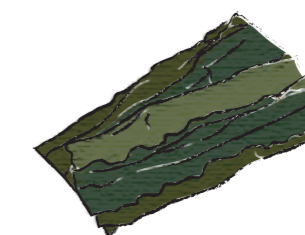
製造工程でギュッと凝縮されたうま味と栄養は、本来のカツオ以上。うま味成分のイノシン酸をはじめ30種類以上のアミノ酸やカルシウム、EPA、DHA、タンパク質なども含まれる。水だしの場合、32時間がうま味のピークという研究結果も。

カツオ節

関西ではいりことも呼ばれる煮干し。うま味成分のイノシン酸が豊富で、カルシウムやタンパク質、ビタミンDなど栄養価も高い。香ばしさとパンチのあるうま味は、肉・魚から野菜などあらゆる料理の味をグッと底上げ。醤油や味噌と合わせれば、相乗効果でさらにうま味が増す。



煮干し



昆布

グルタミン酸の含有量では右に出る素材はないといわれる昆布。健康に欠かせない必須ミネラルもバランスよく含まれ、水に浸けることで水溶性のミネラルが自然に溶け出し、うま味と栄養のあるだしに。

## 「カツオ節と昆布の水だし」



【材料】  
水…1ℓ  
昆布…10g  
カツオ節…20g

水だしは、煮出すより雑味がなく味わいはすっきりとしてまるやか。昆布×カツオ節の相乗効果でうま味はしっかり。ストックしておけば、吸い物や炊き込みご飯もスピーディーに完成。加熱調理によってさらにうま味がアップする。

## 「煮干しの水だし」



【材料】  
水…1ℓ  
煮干し…20g  
(正味約14g)

頭と内臓は苦味や臭いのもとなるので取り除いておく。一晩おけば骨まで柔らかくなるので、濾さずにそのまま味噌汁や煮物に入ると、カルシウムもたっぷり摂れる。小さな子どもが食べる場合などは、細かく砕いてから入れるのがオススメ。

## カツオ節と昆布の水だしで!

## 【季節野菜の煮浸し】

【材料】(2人分)

カツオ節と昆布の水だし…200ml  
淡口醤油…小さじ1 みりん…小さじ1  
塩…小さじ1/6

キャベツ…150g スナップエンドウ…6個  
ミニトマト(赤・黄)…各2個

【作り方】

- ① 鍋に濾した水だしと調味料を入れ(だしをとった後のカツオ節や昆布を刻んで入れても)、一度沸かして冷ましておく。
- ② キャベツはひと口大に切り、スナップエンドウは筋を取り除く。ミニトマトはヘタを取り、皮に薄切り込みを入れておく。
- ③ 鍋に湯を沸かし、塩少々(分量外)を入れ、スナップエンドウ、キャベツ、ミニトマトの順にさっと茹でて、ザルに上げる。キャベツはしっかり水気を切り、スナップエンドウは半分に切る。ミニトマトは皮を剥く。
- ④ ①のだしに③を5分ほど浸け、味がなじんだら器に盛る。  
※浸け過ぎると野菜の水分が出て、水っぽくなってしまいますので注意。

クリアで力強いうま味が野菜の味わいを際立たせる!



## 煮干しの水だしで!

## 【いりこの肉うどん】

【材料】(2人分)

煮干しの水だし…600ml  
※「カツオ節と昆布の水だし」と混ぜて600mlとしても。相乗効果でさらにうま味が増す。

みりん…50ml 淡口醤油…50ml

牛薄切り肉…120g キャベツ…120g  
シメジ…50g 薄揚げ…1/2枚  
うどん(茹で)…2玉

【作り方】

- ① 牛薄切り肉、キャベツはひと口大に切る。シメジは石づきを取り、薄揚げは1cm幅に切る。
- ② 鍋にみりんを入れて煮切り、煮干しの水だし(煮干しも入れる)、淡口醤油を入れる。
- ③ 沸いたらアクを取り、牛薄切り肉を入れる。火が通ったら、うどん、シメジ、キャベツを入れる。
- ④ 器に盛り、刻みネギや七味唐辛子をお好みでのせる。

煮干し×牛肉の相乗効果でうま味Up!カルシウムもたっぷり

