

## カツオ節と昆布の水だしで！ [季節野菜の煮浸し]

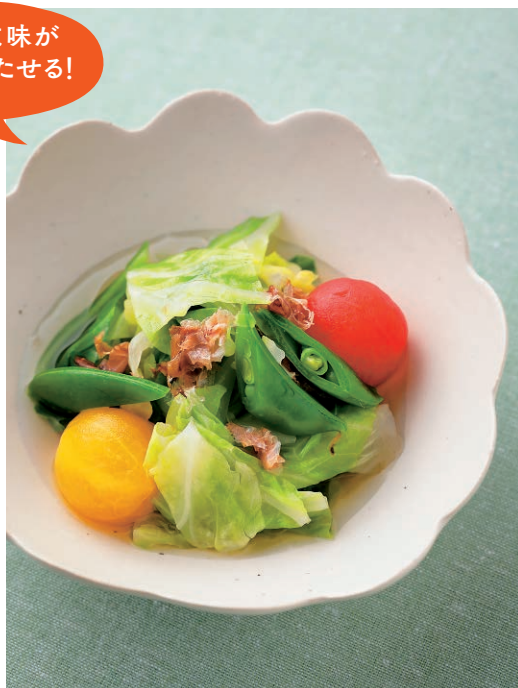
【材料】(2人分)

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】

- 鍋に濾した水だしと淡口醤油、みりん、塩を入れ(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。
- 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。
- 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。
- 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】

- 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。
- 鍋にみりんを入れて煮切り、煮干しの水だし(煮干しも加える)、淡口醤油を入れる。
- 沸いたらアクを取り、牛薄切り肉を加える。火が通ったら、うどん、シメジ、キャベツを入れる。
- 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



## 「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はいはすっきりとしてまろやか。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。

## 「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に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れると、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お薦め。

## 水だしのポイント

1. しっかりとした味味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。
4. 加熱調理によってさらにうま味がアップ。

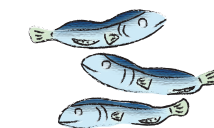
+昆布

## カツオ節と煮干し パワー



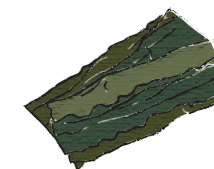
カツオ節

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。



煮干し

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。



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。



# 水だしのススメ

手間がかかると思いがちなだしも、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す。



教える人

杉山 文さん

相愛大学人間発達学部発達栄養学准教授、料理研究家、管理栄養士、保健学修士。「辻クッキング」心斎橋校校長を経て独立、杉山文料理研究室主宰。現在は、大学で管理栄養士をめざす学生指導の傍ら、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。



和食だし体験講座を中心とした幅広い活動は、2018年の「第2回食育活動表彰」で農林水産大臣賞も受賞。

大阪ガスでは「いただきます」で育もう」をスローガンに、食育活動に積極的に取り組んでいます。和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたことを背景に、2017年からは各地域へ出向いて開催する「和食だし体験講座」をスタートしました。和食だしによる健康的で豊かな食文化の継承を目的としたこの出張講座は、地域とつながり、共創する体験的・総合的食育プログラムとして評価され、2018年度、文部科学省が主催する「青少年の体験活動推進企業表彰」において、審査委員会奨励賞を受賞しました。

## 大阪ガスの食育活動