

健康について～天然だしは健康にもいい～

ミネラルや食物せんいがたっぷり 昆布

人間の身体の健康に欠かせないミネラルはカルシウム、鉄、ナトリウムなどをはじめ、現在16種類あり、昆布はそのうち15種類をふくんでいます。このミネラルには骨などの身体の組織を構成したり、身体の調子を整えたりする働きがあります。



タンパク質の宝庫 かつお節

かつお節には豊富なタンパク質がふくまれています。うま味成分としてだけではなく、全身の細胞を活性化させる成分(イノシン酸)や、疲労回復や集中力の向上に効果的な成分(ペプチド)をふくんでいます。



このほか、干ししいたけ、いりこなどのだしの素材にもそれぞれ身体に必要な成分が豊富にふくまれています。

学んだこと、感想を書いてみよう

[“だし”を体験していかがでしたか？]

[和食の良さって何でしょう？]

[だれか(おうちの人など)に伝えたいと思ったこと]



和食ってなに??

日本人が昔から食べてきた料理、「自然を尊重する」という日本人の食習慣のことをいいます。2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されるなど世界中から関心が高まっています。

和食の4つの特ちょう

「和食」の特ちょう①

多様で新鮮な食材と素材の活用

日本の国土は南北に長く、海、山、里と豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。



「和食」の特ちょう③

自然の美しさの表現

季節の花や葉などをあしらったり、季節にあった調度品や器を利用したりして、自然の美しさや自然の移りかわりを楽しめます。

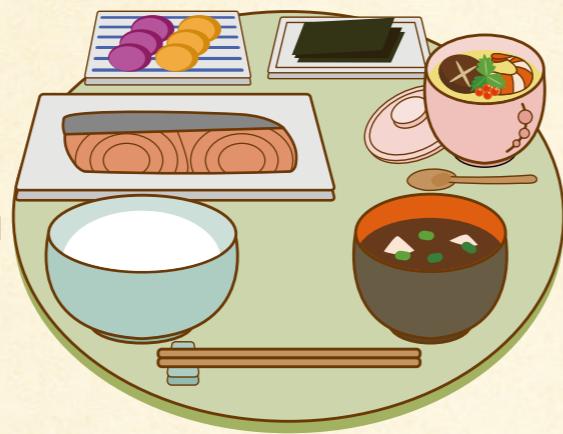


地産地消ってなに??

「地元で生産されたものを地元で消費する」ことです。食料自給率の向上に加え、地域の直売所での販売や、学校給食での利用など、あらゆる取り組みを通じて、地域の活性化にもつながります。



※食料自給率とは国内で消費された食料のうち、国内で生産された割合を示します。



五味ってなに??

五味にはそれぞれ意味するものがあります。

身体に必要な物質の存在を知らせる

「あま味」「塩味」「うま味」に対して、「酸味」「苦味」は身体に害があるかもしれないという、警告の信号として働きます。

甘味

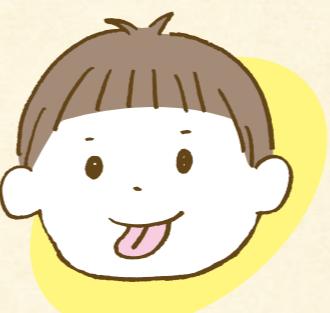
エネルギー源になる糖分があることを知らせます。主に砂糖に含まれるショ糖、炭水化物が分解されてできるブドウ糖などから甘味を感じることができます。

塩味

体液のバランスを取るために必要なミネラルがあることを知らせます。塩化ナトリウム(食塩)に含まれるナトリウムイオンにより感じるしおっぱさが代表的な塩味です。

酸味

果物が熟していないかったり、食べものが腐っているときに酸っぱく感じることから、未熟や腐敗の警告になります。一方、レモンや梅干しなどに含まれるおいしさや消化を助ける酸味もあります。



苦味

多くの毒物が苦いことから、不快な味だと感じて吐き出し、毒を避けることができます。一方コーヒー やゴーヤのように大人になるとおいしいと感じる苦味もあります。

五味 日本人が発見!

うま味

身体にとって大切なタンパク質があることを知らせてくれます。肉や魚、かつお節にはイノシン酸、昆布やチーズにはグルタミン酸、干しいたけやキノコ類にはグアニル酸といったうま味成分がふくまれています。

うま味の種類

グルタミン酸

植物性 (mg/100g)	動物性 (mg/100g)
昆布 2240	チーズ 1200
一番茶 668	はまぐり 210
アサクサノリ 640	スルメイカ 146
トマト 260	ホタテガイ 140
ジャガイモ 102	バフンウニ 103
ハクサイ 100	

イノシン酸

動物性 (mg/100g)
煮干し 863
かつお節 687
しらす干し 439
カツオ 285
アジ 265
豚肉 122
牛肉 107

グアニル酸

キノコ類 (mg/100g)
干しいたけ 157
マツタケ 65
生しいたけ 30
エノキダケ 22

参考資料:NPO法人うま味インフォメーションセンター

こんぶ

昆布について

国内の昆布の約90%は北海道産です。主に「利尻昆布・真昆布・羅臼昆布・日高昆布」の4種が「だし」用に使われています。主なうま味成分は、アミノ酸のひとつであるグルタミン酸です。

昆布だしは「縁の下の力持ち」として肉や魚などといっしょに使うと、うま味とこくの底上げをしてくれます。かつお節や煮干しといっしょに使うと「うま味」と肉や魚の味が合わさってさらに味に深みとやわらかさが出ます。

昆布の種類と産地

利尻昆布
あっさりと
上品な味。
京料理などで
よく使われる。

真昆布
くせのないあま味。
だしがらも食べやすい。

【羅臼昆布】
かおりと
こくがある。
昆布じめなどにも
よく使われる。

【長昆布】
つくだに
佃煮・煮物や昆布巻き
などに使われる。

【日高昆布(三石昆布)】
いそのかおりが強い。
煮物や昆布巻きなど
に使われる。

資料提供：一般社団法人 日本昆布協会
<http://www.kombu.or.jp/power/syurui.html>

基本の“昆布だし”

1 なべに昆布と水を
入れて1時間～1晩
くらいつけておきます。
(※水にひたして弱火(約60℃)で
40～60分煮るだしの取り方もあります)

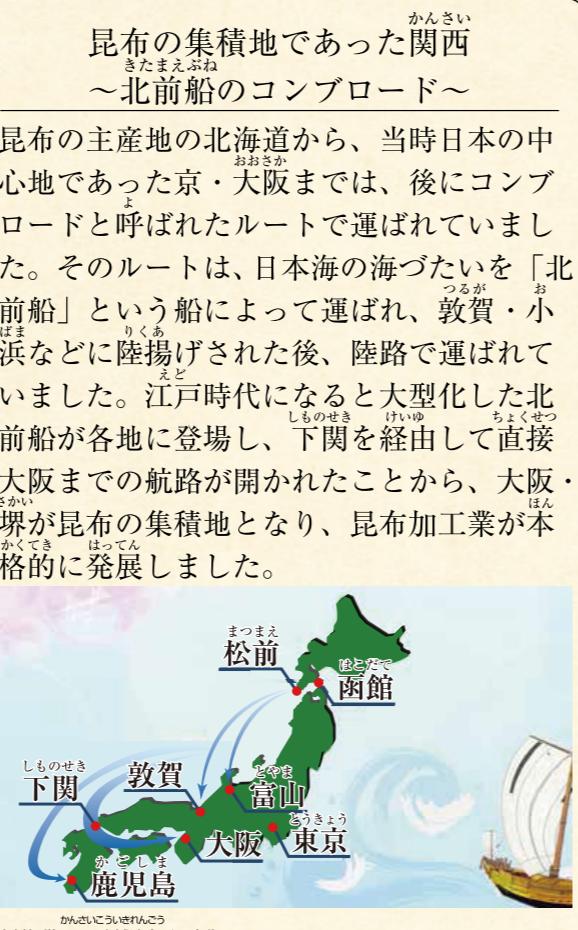


分量のめやす 水1Lに対して、昆布10～30g

2 なべを火にかけて
中火～弱火でゆっくりと
温め、ふつとうする
直前に火を消して
昆布を取り出します。



資料提供：一般社団法人 日本昆布協会
<http://www.kombu.or.jp/power/syurui.html>



資料提供：関西広域連合だし文化 <http://www.kouiki-kansai.jp/contents.php?id=1878>

ぶし

かつお節について

かつお節はだしの中でも、強いうま味と芳醇な
かおりが魅力です。主なうま味成分はイノシン
酸です。「花かつお」などのけずり節は使いやす
く、効率的にうま味を抽出できます。大きく分
けて「荒節」と「本枯節」があり、それぞれ味の出
方や特徴ようにちがいがあります。



資料提供：一般社団法人 日本鰯節協会
<http://www.katsuobushi.or.jp/02/02-06.html>

かつお節の作り方と種類

【荒節】

カツオの身をいぶして水分を飛ばして仕上げる
のが荒節。すっきりとした華やかな香りのだし
がとれます。

【本枯節】

いぶした荒節に、特殊なカビをほどこして熟成させたものが「本枯節」です。しっかりとしたうま味と上品な香りのだしがとれます。



資料提供：関西広域連合だし文化 <http://www.kouiki-kansai.jp/contents.php?id=1878>

基本の“合わせだし”

分量のめやす 水1Lに対して、
昆布10～30g・かつお節15～40g

1 なべに昆布と水を
入れて1時間～1晩
くらいつけておきます。
(※水にひたして弱火(約60℃)で
40～60分煮るだしの取り方もあります)



3 かつお節を加えて
火にかけます。



2 なべを火にかけて
中火～弱火でゆっくりと
温め、ふつとうする
直前に火を消して
昆布を取り出します。



4 もう一度ふつとうしたら
火を止めて2～3分おいて
から、ざるでこします。



いりこについて

いりこは大きく分けて2種類あり、外海・沖の方でとれるイワシで作った煮干し(青口)と、内海・近海でとれたイワシで作った煮干し(白口)があります。とくに青口はエグみが強いので、腹わたや頭を取り除いて使われます。煮干しだしは、昆布だしといっしょに使うとうま味が約4倍になるといわれています。ぜひ、いっしょに使ってみましょう。



だし+だし でうま味が増す！

うま味は単独で使うよりも、合わせて使うとよりうま味が増します。うま味の相乗効果といって昆布に多くふくまれるグルタミン酸と、かつお節やいりこに多くふくまれるイノシン酸を組み合わせることで、うま味が強くなることが知られています。これらのうま味物質は広く食品中にふくまれており、私たちは毎日の食事の中で味わっています。



だしと塩分は相性ばっちり！減塩効果も！

だしだけを飲んでみると、あまりおいしく感じないかもしれません。これに塩をほんの少し加えるだけで、「おいしい味」にかわります。「だし」は「塩分」と合わせることで、そのおいしさを引き出すことができるのです。

塩分と相性のよい、「だし」を使うことで、減塩効果も期待できます。

参考資料:つくるって食べて、未来に伝えていこう!だしの本 坂本廣子著



水だしのススメ

すっきりとまろやか、うま味がしっかり

水だしのポイント

1. 一晩で味わい豊かに
2. 冷蔵庫で2~3日保存
3. こさずに使ってOK
4. 加熱するとうま味アップ

水につけておくだけ
カンタン

水………1L
昆布………10g
かつお節………20g



あまから手帖2020年3月号より

だし活用レシピ

レシピ動画のURLはこちらから▶

親子でおうち料理に
チャレンジしてみよう！//



みそしる

材料(4人分)

- 地元野菜 …… 約150g
・青菜、ナス、オクラ、
ジャガイモ、タマネギなど
乾燥ワカメなど … 5g
だし …… カップ3
みそ …… 25g
- ①野菜は食べやすい大きさに切ります。
②だしのはいったなべに入れて具材を入れてやわらかくなるまで煮ます。
③みそをとき入れます。



昆布とかつお節のつくだ煮

材料

- だしをとったあとの昆布
(だしをとる前は8g)
だしをとったあとのかつお節
(だしをとる前は16g)
(a)
・しょうゆ … 大さじ1~3
・砂糖またはみりん … 大さじ1~2
- ①だしをとったあとの昆布は細かく切ります。
②なべに①、だしをとったあとのかつお節、(a)を入れ、いためます。
好みでゴマ、焼きのりなどを加えてもよいでしょう。



地元青菜と油あげの煮もの

材料(4人分)

- 地元青菜 …… 200g
油あげ(小) …… 1枚
(a)
・だし …… カップ2
・塩 …… 小さじ1弱
・淡口しょうゆ … 小さじ1
・みりん …… 小さじ1
- ①地元青菜は3cm長さに切ります。
②油あげは1cmはばに切り、グリルで焼きます。
【上下弱火 約2分】
グリルがない場合はフライパンで焼きます。
③なべに(a)を合わせて一煮立ちさせ、
①、②を入れてサッと煮ます。



材料(4人分)

- 卵 …… 2個
(a)
・だし …… カップ2
・淡口しょうゆ … 小さじ1
・みりん …… 小さじ1/2
・塩 …… 小さじ1/2
・花ふ …… 4枚
・かまぼこ …… 4切
- ①ボウルに卵をわり、あわ立てないようにときほぐし(a)を加えてこします。
②うつわに水でもどした花ふとかまぼこを入れて①を流し入れます。
③②をなべに入れ、器の半分くらいの高さまで湯を入れ、ふたをしてふつとうしたら弱火で10~12分ほど蒸します。
※好みで具材を増やしたり、最後にみつば(小切り)を加えてもよいでしょう。

