

# 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 こんぶ

人間の身体からだ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ほねなどの身体からだの組織こうせいを構成したり、身体からだの調子を整えたりする働きがあります。



## タンパク質たんぱくしつの宝庫 かつお節 かつおぶし

かつお節には豊富なタンパク質たんぱくしつがふくまれています。  
うま味成分としてだけではなく、全身ぜんしんの細胞さいぼうを活性化かつせいさせる成分せいぶん(イノシン酸いんしんさん)や、疲労回復ひろうかいふくや集中力しゅうちゅうりきの向上こうじょうに効果こうか的な成分せいぶん(ペプチド)をふくんでいます。



このほか、干しいたけ、いりこなどのだしだしの素材そざいにもそれぞれ身体からだに必要な成分せいぶんが豊富ほうふ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]

---

---

---

---

---

---

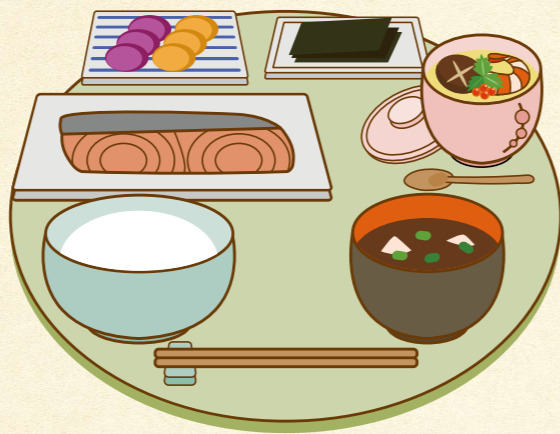


名前



# 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②

**バランスが良く、健康的な食生活**

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスといわれています。また、だしの「うま味」を使うことによって塩分を減らし動物性油脂の少ない食生活を実現しています。



## 「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。



## 「和食」の特ちょう④

**年中行事との関わり**

正月や節句などの年中行事をふくめ、日本人の生活と密接な関わりを果たしています。食事の時間をともにすることで家族や地域のきずなを深めることにつながります。



# 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。



**あま 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。



**えん 塩味**

体液のバランスを取るの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ょっぱさが代表的な塩味です。



**さん 酸味**

果物が熟していなかったり、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。

# 五味 日本人が発見!



参考資料: 「0~5歳子どもの味覚の育て方」とけいじ千絵 著



**にが 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。



**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 (1g=1000mg)		イノシン酸		グアニル酸	
植物性 (mg/100g)	動物性 (mg/100g)	動物性 (mg/100g)		キノコ類 (mg/100g)	
こんぶ 昆布 2240	チーズ 1200	にぼし 煮干し 863		ほ 干しいたけ 157	
一番茶 668	はまぐり 210	かつお節 687		まつたけ 65	
アサクサノリ 640	スルメイカ 146	しらす干し 439		なま 生しいたけ 30	
トマト 260	ホタテガイ 140	カツオ 285		エノキダケ 22	
ジャガイモ 102	パフンウニ 103	アジ 265			
ハクサイ 100		ふたにく 豚肉 122			
		牛肉 107			

参考資料: NPO法人うま味インフォメーションセンター

# 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】

あっさりとした上品な味。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】

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>

## 昆布の集積地であった関西～北前船のコンブロード～

昆布の主産地の北海道から、当時日本の中心地であった京・大阪までは、後にコンブロードと呼ばれたルートで運ばれていました。そのルートは、日本海を海づたいに「北前船」という船によって運ばれ、敦賀・小浜などに陸揚げされた後、陸路で運ばれていました。江戸時代になると大型化した北前船が各地に登場し、下関を経由して直接大阪までの航路が開かれたことから、大阪・堺が昆布の集積地となり、昆布加工業が本格的に発展しました。



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

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”

分量のめやす 水1Lに対して、昆布10～30g

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)



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。



# 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香りが魅力です。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ちょうにちがいがります。

## 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かお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かおりのだしがとれます。



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

## かつお節の発祥地は～和歌山県印南町～

和歌山県印南の漁師であった角屋甚太郎は、従来のカツオを煮てかんそうさせる製法に、まきを燃やしてけむりでいぶす行程を加えた「燻乾法」を考案し、かおり高い風味があり、長期保存が可能なかつお節を生み出すことに成功しました。また、その製法を土佐(高知)をはじめとして西は枕崎(鹿児島県)、東は安房(千葉県)や伊豆(静岡県)にまで伝えたことが知られています。現在は、かつお節生産は焼津(静岡県)と枕崎(鹿児島県)が二大産地です。



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)



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。



3 かつお節を加えて

火にかけます。



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。



# だしと塩分は相性がばっちり! 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」と合わさることで、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

水につけておくだけで  
カンタン

すっきりとまるやか、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. こさずに使ってもOK
4. 加熱するとうま味アップ

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)

- 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。
- ③お好みでゴマ、焼きのりなどを加えてもよいでしょう。

(a)

・しょうゆ …… 大さじ1~3  
・砂糖またはみりん… 大さじ1~2



## 地元野菜と油あげの煮もの

材料(4人分)

地元野菜 …………… 200g  
油あげ(小) …… 1枚

- ①地元野菜は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。

(a)

・だし …………… カップ2  
・塩 …………… 小さじ1/2  
・淡口しょうゆ… 小さじ1  
・みりん …………… 小さじ1



## カンタン茶わん蒸し

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、ふたをしてふっとうしたら弱火で10~12分ほど蒸します。  
※お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。



レシピ提供: 株式会社大阪ガスッキングスクール

