



すくすく パワー **Power** 11月
えいようだより

令和3年

大田区保育サービス課
区立保育園栄養士

～毎月19日は食育の日～

和食の魅力を知ろう

11月24日は、“いい(い)に(ん)ほんしょ(ん)く”の語呂合わせから、和食文化国民会議が制定した『和食の日』です。和食の基本は、だしのもとになるうまみ(UMAMI)で、甘味、酸味、塩味、苦味とともに、味覚の基本味です。日本は、古くから素材本来の風味を引き立てるため、だしのうまみを利用してきました。『UMAMI』として広がり、海外でも和食が注目されています。

◎うまみの多い食品

グルタミン酸

昆布・トマト・たまねぎ
チーズなど

イノシン酸

かつお節・豚肉・煮干し
鶏肉・牛肉・いわしなど

グアニル酸

乾燥きのこ類・のりなど

うまみの相乗効果

食材を組み合わせることで、うまみが飛躍的に強くなります。

例) だし汁をつくる時、昆布だけでも美味しいですが、かつお節を加えることでうまみを強く感じ、風味も増します。

うまみを活かしておいしく減塩

料理にうまみを活用すると、塩などの調味料を少なくしても美味しさは損なわれません。塩の量を約30%減らしても、美味しく感じられます。



混合だしのとり方

<材料>

- 水 1ℓ
- 昆布 10g
- かつお節 20g

<作り方>

- 1 昆布は、濡らしたペーパーなどで表面をさっと拭き、鍋に水とともに入れて、常温で30分～1時間おく。
- 2 中火にかけて、沸騰直前に昆布を取り出す。
- 3 強火にして湯が沸騰したら、かつお節を入れる。再び煮立ったら火を止めて、かつお節が鍋底に沈んだら、ザルでこす。

炊き込みごはん

混合だしを使った

<材料>

- 精白米 2合
 - 混合だし 360ml
 - 鶏肉 60g
 - しめじ 50g
 - にんじん 20g
- A
- しょうゆ 大さじ1
 - しお ふたつまみ
 - みりん 小さじ2

<作り方>

- 1 米は研ぐ。
- 2 鶏肉は小さく切る。しめじはこまかく切り、にんじんは、千切りにする。
- 3 炊飯器に1と混合だしとAを入れて、2合の目盛まで水を加える。2の具を入れ炊く。



**「和食：日本人の伝統的な食文化」はユネスコ無形文化遺産に登録されています。

和食について、詳しく知りたい方は を検索**