



# すくすく Power 11月

えいようだより

令和3年

ナーサリー靴谷

令和3年11月1日

～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(11)に(2)ほんしょ(4)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「和食」を未来へ。を検索\*\*