



給食だより

2014年

3月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園

「だし」は料理の「味付け」とは違いますが、「だし」がきいていないと味気が無くなります。「だし」の美味しさはうま味、そして香り（風味）です。うま味が効いていると、料理は一段と美味しくなります。今回はユネスコの無形文化遺産に登録された和食料理の基本になる「だし」についてご紹介します。

和食で使われる主なだし

かつおぶし・昆布・煮干し・干しいたけ



だしがしっかり取れていると、薄い味付けでもおいしく感じられます。うす味に慣れておくと良いとされる幼児期。じっくりだしを取って、献立に活用してみませんか？

基本的なだしの取り方(昆布とかつおの一番だし)

鍋に水(1ℓ)を入れ、昆布(10g)をつけておく。

弱火～中火で加熱し、沸とう寸前で昆布を取り出す。

差し水をして温度を下げてからかつお節(15g)を入れ、1分前後弱火で煮出す。

キッチンペーパーを敷いたザルで漉して完成。

二番だしをとる場合は、同じように昆布を煮出し、一番だしをとった残りのかつお節にさらに新しいかつお節を足して(追いがつお)15分ぐらい煮出します。その後漉して軽く絞ると出来上がりです。いずれも沸騰させないように注意しましょう。また、密閉容器に入れれば冷蔵庫で1～2日、冷凍庫では約1週間の保存が可能です。

一番だしはお吸い物や茶わん蒸し、
二番だしは煮物やみそ汁にぴったりです



昆布とかつおのだしがら利用法

昆布とかつお節のふりかけ

だしがら(昆布、かつお)が冷めたら細かく刻む。

を鍋に入れて、水分がなくなるまで炒る。

砂糖、醤油、みりんを加えて炒り煮にする。

最後に白胡麻を入れてもおいしいですよ！最後までだしを出しきった無駄のない一品です。

うま味の相乗効果

うま味物質であるアミノ酸は、単独で使うよりもグルタミン酸と核酸系うま味物質(イノシン酸やグアニル酸)を組み合わせることで、うま味が飛躍的に強くなることが知られています。

かつおぶし・煮干し...イノシン酸

干しいたけ...グアニル酸

昆布...グルタミン酸

それぞれ、これらの食材に多く含まれています。昔ながらのかつお節と昆布の合わせだしは、科学的に見てもぴったりの取り合わせです。



☆給食レシピ☆

鶏なんばん (大人2人分+子ども2人分)

・茹でうどん	700g(3玉)	・一番だし	800ml
・鶏もも肉(一口大)	120g	・みりん	小さじ2
・人参	1/2本	・しょうゆ	大さじ2
・玉ネギ	小1個	・塩	少々
・長ネギ	2本	・片栗粉	小さじ2

人参はいちょう切りに、玉ネギ・長ネギは食べやすい大きさに切る。

鍋に油をひき、長ネギの青い部分を炒め香りを出す。

玉ネギ・鶏肉の順に加え、さらに炒める。

鶏肉の色が変わってきたら一番だしを加え、鶏肉に火が通るまで煮る。

残った長ネギを加え、みりん・塩・しょうゆで味をつけ、仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつける。

温めたうどんにかければ出来上がり！

エネルギー：225kcal(子ども1人分)

450kcal(大人1人分)