

うちでつくろう♪^{しょくいくつうしん}食育通信 「だし」をあじわおう

- ☆だして何？^{なに}
- ・かつおぶしやこんぶを水につけたり、^に煮たりしてできる汁^{しる}
 - ・料理をおいしくしてくれるもの→「だし」にはいっている「うま味」^{うまみ}が食べものをおいしくしてくれる！



☆だしをとろう

- ・「だしのとり方」を見ながら、自分でだしをとってみよう！

かつお節屋さん直伝！だしのとり方

みず 水1Lに使う量	だしのとり方
かつお節  20～30g	うす 薄けずり(花かつお)：沸騰したら火を止めてかつお節をいれて、ふつふつとする くらの 弱火で1～2分ほど煮る。アクをよくとる。かつお節がなべのそこにしずむまで5～10分おいてからこす。  あつ 厚けずり(給食では厚けずりを使っています)：沸騰したらかつお節を入れて弱火～中火で20～25分煮て、すぐこす。アクをとる。
こんぶ  10～20g	ほどよい長さに切り、半日くらい水につけておく。弱火でゆっくりとおんどを上げる。50～60℃を20～30分たもち、引き上げる。ふつとうさせない。 ※50～60℃で、もっともうま味がでます！ 
にぼし  30～50g 大きいにぼし：頭とはらわたをとりのぞく	半日くらい水につけておく。弱火でゆっくりとおんどを上げる。 大きいにぼし：50～60℃を20～30分たもち、引き上げる。 小さいにぼし：80℃を20～30分たもち、引き上げる。どちらも、ふつとうさせない。 
干しいたけ 1～3枚(10g)	水に10分つけてからきれいに洗い、新しい水に半日くらいつけておく。 (煮出す場合は、15分ほど水につけた後、弱火でゆっくりとおんどを上げ、ふつとうする前に引き上げる。) 

※温度計がない場合…ゆげを目安にしましょう。50～60℃：ゆげが出ない。80℃：ゆげがうっすらと立つ。

※小さいにぼしは、食べるにぼしとして売られているものです。塩を使っていないものを選びましょう。

大きいにぼしのように下処理の必要がなく、あっさりとした上品なだしがとれます。

しらべてみよう！

- ・かつお節はどうやって作られているのかな？
- ・ほかにもだしのとれる食べものはあるかな？
- ・地域によって使われているだしは違うのかな？

☆だしをあじわおう

- とっただしを^{かんさつ}観察しましょう。

色^{いろ}や香り^{かお}に違い^{ちが}はありますか？

スプーン1さじ^{りょう}くらいの量を^{りょう}のんで、あじわいましょう。

スプーンはだしごと^かに^か変えるといいですよ。



しらべてみよう！

- どのだしに^{りょうり}どんな料理があうのかな？
- だし^{つか}を使い^{つか}わけるのはなぜ？

	いろ 色	かお 香り	あじ 味
かつお ^{ぶし} 節			
こんぶ			
にぼし			
ほ 干しいたけ			

《「だしをあじわおう」が終わったら読みましょう》



・日本人^{にほんじん}が「こんぶだし」から「うま味^{うまみ}」を^{はっけん}発見！

日本人^{にほんじん}が昔^{むかし}から料理^{りょうり}に使^{つか}っていた、「こんぶだし」のおいしさ。

塩味^{しおあじ}でもない、さとうの甘味^{あまみ}でもない、この味は何^{あじ}だろう？

そんな疑問^{ぎもん}を抱^{いだ}いた池田菊苗^{いけだきくめい}博士^{はくし}は、1908年^{ねん}（今^{いま}から112年前^{ねんまえ}）に、世界^{せかい}で初めて、こんぶからおいしさのもととなる成分^{せいぶん}「グルタミン酸^{さん}」をとり出すことに成功^{せいこう}しました。そして、その味を「うま味^{うまみ}」と名づけました。



・だし^だだけ飲^のんでも「あまりおいしくないかも…」

そう思^{おも}った人もい^{ひと}るかもしれませんね！「うま味^{うまみ}」は塩味^{えんみ}（しおあじ）、甘味^{かんみ}（あまいあじ）、酸味^{さんみ}（すっぱいあじ）、苦味^{にがみ}（にがいあじ）とあわせて、「5つの基本味^{きほんあじ}」のひとつです。

でも、「うま味^{うまみ}」は他の味のよう^{ほか}に、はっきりとした味^{あじ}ではありません。言葉^{ことば}にあらわすのが、むずかしい味^{あじ}かもしれません。舌^{した}全体^{ぜんたい}に広^{ひろ}がる味、最後^{さいご}まで口^{くち}の中^{なか}に残^{のこ}る味、だ液^{あじ}がー番^{えき}でて口^{くち}の中^{なか}がうるおう味^{あじ}…みなさんはどう感^{かん}じましたか？

食^たべものや調味料^{ちょうみりょう}（しょうゆ・さとう・塩^{しお}など）とあわせて料理^{りょうり}に使う^{つか}ことで、その料理^{りょうり}をより「おいしくさせる」力^{ちから}を^{はつき}発揮^{えん}します！「縁^{えん}の下^{した}の力^{ちから}持ち^{もち}」のようですね。

・和食^{わしょく}の土台^{どだい}をささえる「だし」

「和食^{わしょく}；日本人^{にほんじん}の伝統^{でんとう}的な食^{しょく}文化^{ぶんか}」は平成25年^{へいせい}にユネスコの世界無形文化遺産^{せかいむけいぶんかいざん}に登録^{とうろく}されました。「和食^{わしょく}は素晴らしい！」と世界^{せかい}の人^{ひと}に認め^{みと}られている理由^{りゆう}の中に、「食^{しょく}べもの本来^{ほんらい}の味^{あじ}を活^いかす調理技術^{ちょうりぎじゅつ}（だしの「うま味^{うまみ}」を料理^{りょうり}にた^あすことで、味^{あじ}つけのとき^{しお}の塩^{しお}などをへらすことができる）」や「うま味^{うまみ}を上手^みに使う^{つか}ることによって動物性油脂^{どうぶつせいゆし}の少^{すく}ない食生活^{しょくしかつ}を実現^{じつげん}しており、日本人^{にほんじん}の長寿^{ちやうじゅ}、肥満防止^{ひまんぼうし}に役立^{やくだ}っている」点^{てん}が挙げ^あげられています。

「だし」のうま味^{うまみ}が和食^{わしょく}のすばらしさを土台^{どだい}でささえているんですね！

☆たしてあじわおう

- ・コップにスプーンでだしを少しずついれてまぜて、のんでみましょう。

①かつお節^{ぶし}のだし+こんぶ^{すこ}のだし
かつお節^{ぶし}だけのだしと

くらべると

②にぼし^{ぶし}のだし+こんぶ^{すこ}のだし
にぼしだけのだしと

くらべると



【つけたし】①と②のだしに、干ししいたけ^ほのだしを少しいれて、のんでみましょう

《「たしてあじわおう」が終わったら読みましょう》

・だしの相乗効果 $1 + 1 = 2$ 以上!

だしは違う種類のだしをまぜることで、さらにおいしくなることがわかっています。

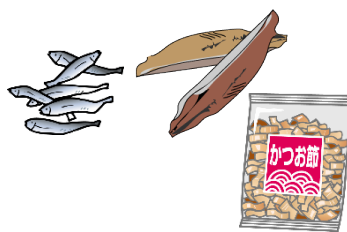
これをだしの相乗効果といいます。

こんぶのおいしさのもとになる成分はグルタミン酸^{さん}でしたね。かつお節やにぼし、干ししいたけにもおいしさのもとになる成分^{せいぶん}がはいっていますが、こんぶとは違う成分なのです!

グルタミン酸^{さん}



イノシン酸^{さん}



グアニル酸^{さん}



調べてみよう!

- ・こんぶのほかにもグルタミン酸^{さん}のはいっている食べものはあるかな?
- ・かつお節やにぼし^{ぶし}のほかにもイノシン酸^{さん}のはいっている食べものはあるかな?
- ・グルタミン酸^{さん}、イノシン酸^{さん}、グアニル酸^{さん}のほかにも、「うま味^み」の成分^{せいぶん}があるのかな?
- ・外国の料理にもだしの相乗効果^{そうじょうこうか}は使われているのかな?

・だしの相乗効果の大きい組み合わせは?

こんぶのグルタミン酸^{さん}に、かつお節やにぼしのイノシン酸^{さん}や干ししいたけのグアニル酸^{さん}をあわせると、うま味をより強く感じるということがわかっています。

グルタミン酸^{さん}とイノシン酸^{さん}をあわせると、なんとうま味が7倍も増えるという実験結果も!

みなさんは、どのだしをどのくらいずつまぜたら一番おいしいと感じましたか?

※今回はそれぞれにとっただしをたしてあじわいましたが、2種類のだしを一緒にとる方法もあります。「あわせだしのとり方^{かた}」で調べてみてくださいね!

☆だしでつくろう

- ・自分でとっただしを使って、料理をしましょう。
- ・どのだしを、どのくらいまで使うかは、あなた次第！

まずは、好きな臭をいれて、
すまし汁やみそ汁を
つくってみよう♪

ちゃ 茶わん蒸し

ざいりょう
材料(2人分くらいできます)

だし…150ml たまご…1こ

しお
塩…少々 しょうゆ…小さじ1/2 みりん…小さじ1/4

す ぐ てきりょう
お好きな具…適量(ゆでたこまつなやかまぼこ、甘辛しいたけなど)

あまから
甘辛しいたけのつくり方

- ①だしをとったあとの干しいたけ2枚の石づきをとって、適当な大きさに切る。
- ②水100ml、しょうゆ大さじ1、さとう小さじ2をあわせて①をいれて煮る。

つくり方

- ①たまごを割って、ほぐすようにかきまぜる
- ②①に冷ましただしをいれてかきまぜ、調味料をいれてまぜる
- ③②をざるでこす
- ④耐熱容器に好きな具をいれて、③の卵液をそそぎ、ラップをして15分くらい蒸す
途中で様子を見ながら、竹串をさして透明な汁が上がってくればできあがり。

※すがはいらないように弱火～中火で蒸しましょう。

※蒸し器がないときは…鍋に耐熱容器をならべ、お湯を耐熱容器の高さの
1/3くらいいれて、火にかける→ふっとうしたらフタをして、弱火で7分
→火をけして7分蒸らす、という方法でもつくれます♪



だしだいこん

ざいりょう
材料 だし…500ml 塩…小さじ1/2 だいこん…1/2本くらい

つくり方

- ①鍋にだしと塩をいれてまぜる
- ②だいこんの皮をむいて、輪切りにする
※だしにしっかりとだいこんがつかうくらいの
厚さに切る
- ③①の鍋にだいこんをいれて、火にかける
- ④ふっとうしたら、弱火にして、30分くらい煮る
- ⑤ふたをして、そのまま冷ます

※冷めるときに、だいこんに味がはいります。食べる前にもう一度あたためましょう。



だしのうま味で、
だいこんが
さらに甘〜く♪

に 煮やっこ

ざいりょう

材料 だし…400ml

しょうゆ…大さじ2 さとう…大さじ1/2 きぬ 絹とうふ…1丁 ちょう



つくり方

- ①鍋にだしと調味料をいれてまぜる
- ②絹とうふの水を切って、①の鍋にいれる
- ③弱火で30分～1時間くらい煮る
- ④ふたをしてそのまま冷まし、冷蔵庫で一晩おく
- ⑤食べる前にもう一度あたためる

※そのままで、おいしいですが、あたたかいごはんにのせて、少し煮汁をかけて食べてもおいしいですよ！

だしとしょうゆの
うま味の相乗効果で、
とうふがおかずの
主役に！

しら 調べてみよう！

- ・ほかにもだしを使った料理はあるかな？
- ・だしのうま味を一番よくあじわえるのは、どんな料理？

さいごに！

☆だしがらでつくろう

- ・だしをとった後のかつお節やこんぶ、にぼしの「だしがら」も料理に使うことができます。

だしがらふりかけ

ざいりょう

材料 だしがら(かつお節、こんぶ、にぼし)…100g

しょうゆ…大さじ2 みりん…大さじ2

酢…大さじ1 水…大さじ2 ごま…大さじ1



つくり方

- ①だしがらのこんぶとかつお節を使う場合は、それぞれ切る
こんぶはせん切り、かつお節はみじん切りにする
- ②鍋にしょうゆ・みりん・酢・水をいれて、火にかける
- ③ふつとうしたら、だしがらをいれて、弱火から中火で煮る
- ④汁気がなくなるまで煮たら、ごまをいれてまぜて、できあがり

しら 調べてみよう！

- ・ほかにも「だしがら」でつくれる料理はあるかな？