

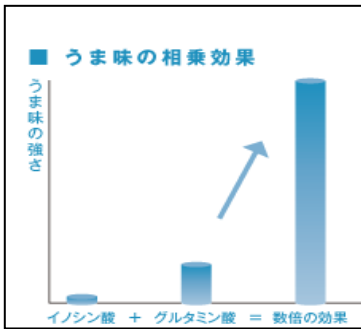


# いちかわ歯科 食育通信

平成29年12月号

こんにちは、管理栄養士の蓬澤です。みなさんは料理をする時に”だし”を取ってますか。忙しいと手間に思ってしまったり、そもそも”だし”を取ったことがないという方もいると思います。しかし、100年程前に日本で発見されたうま味成分を含む”だし”を活用すると、私たちの身体には嬉しいことがあります。一つは減塩効果です。うま味を活用すると、おいしさを損なわずに減塩できることが確認されています。もう一つはうま味には、唾液の分泌をうながす効果があります。味覚障害やドライマウスの改善に効果的で、食欲増進に繋がります。ぜひ、試してみてください。

## うま味の文化



## 「うま味」とは？

「うま味」は、5つからなる基本味(甘味・塩味・酸味・苦味・うま味)の一つです。「うま味」物質は、昆布などに含まれるグルタミン酸、かつおぶしなどに含まれるイノシン酸、干しいたけに含まれるグアニル酸などが有名です。これらを組み合わせて使うと、相乗効果で「うま味」がさらにUPします！

## だしの取り方の共通点

使う素材や調理法は違ってても、グルタミン酸とイノシン酸を組み合わせる点は、和洋中で共通の考え方です。『うま味の相乗効果』が科学的に証明される前から、このようにうま味を掛け算で利用する知恵が、世界各地の食文化に生かされています。

	グルタミン酸	+	イノシン酸
和	こんぶ		かつお節・煮干し
洋	セロリー・玉ねぎ・人参		肉
中	長ねぎ・しょうが		鶏と帆立貝柱

うま味の相乗効果

## だしの取り方



水に昆布をつけ、30分置いてから中火にかけます。沸騰直前に昆布をひき上げ、沸騰したら火を止めます。一呼吸置いてからかつお節を加え、そのまま2分ほどおきます。ぬらしたペーパータオルを敷いたざるをボールで受け、だしをこします。



# おでん



## 《 材 料 ( 4人分 ) 》

だし汁	600cc	おでんの具	
しょう油	30cc	大根	1/2本
酒	30cc	ウインナー	4本
塩	少々	昆布	4本
		焼きちくわ	2本
からし	お好みで	こんにゃく	1枚
		餅巻き	4本



## 《 作 り 方 》

- ① だし汁にしょう油・酒・塩を加えて味を調えます。
- ② 大根を輪切りにし、面取りと切り込みを入れます。
- ③ ②を皿に並べて水を少し振りかけ、ラップをして電子レンジで600W10分加熱します。
- ④ 焼きちくわを半分に切ります。こんにゃくは三角形になるように切ります。
- ⑤ こんにゃくとウインナーは切り込みを入れます。
- ⑥ おでんの具を汁に入れて、煮込みます。沸騰したら、ふたをして弱火で15～30分煮込みます。味がしみ込んだら完成です。



## 《 料 理 の ポ イ ン ト 》

市販されているおでんの素を使わずに、昆布やかつお節から”だし”を取ることで味に深みが増します。おでんの具である昆布やウインナーからもうま味成分が出るので、短い時間でもしっかりとした味わいになります。だしを取った昆布やかつお節は、ふりかけにして食べても美味しいです。ふりかけの作り方は、昆布は細切りに、かつお節は細かく刻みます。だし汁・しょう油・砂糖・酒・塩を加えて水分が飛ぶまで炒めます。最後にゴマ油を振りかけて、完成です。

## 《 ス タ ッ フ の コ メ ン ト 》

冬に食べたくなるおでんです！だしをとることで、昆布とかつお節に含まれているうま味成分がかけ合わされ、美味しさが増します。いつもめんどくさいと思い、だしからとらずおでんの素のみで作っていましたが、思っていたよりも、簡単にだしをとることが出来たので、今度から私も挑戦したいと思います！！(笑)  
また、食材を一つ一つ大きく切ることによって前歯をよく使って食べることができるので、お子様の顎の成長にもいいと思います。皆さんも色々な食材を入れて楽しんでみて下さい♪(矢崎)

