

11月24日

は

「和食の日」

“和食文化”

「だし」について知ろう

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日

和食の味わいの中でも最も重要なのが「だし」。みそ汁やすまし汁のベースとなり、煮物やおひたしなど、様々な料理の味を決定づける味の要です。

代表的な「だし」の種類

かつお節



うまみ成分：イノシン酸
かつお節は薄いほど表面積が大きくなるので、香りとうまみ成分が水に溶けやすくなる。

昆布



うまみ成分：グルタミン酸
収穫された産地や年によってだしの味が異なるのが昆布の特徴。

煮干し



うまみ成分：イノシン酸
昆布と一緒に使ってうま味の相乗効果を利用するのが一般的。

干し椎茸



うまみ成分：グアニル酸
干し椎茸を戻す際、30～40℃の水に浸しておくと、グアニル酸を壊す酵素も作用してしまうため、冷水で戻すのがおすすめ。

だしを使って♪

かつおと昆布だしの取り方

【材料】

水・・・900ml 昆布・・・15g かつお節・・・15g

【作り方】

1. 昆布はぬらしたキッチンペーパーでさっとふく。
2. 鍋に水と昆布を入れ30分ほどおいてから弱火にかける。
3. 昆布のまわりに泡がついてきたら、沸騰直前で昆布を取り出す。
4. 沸騰したらかつお節を加える。
5. 1～2分煮て火を止める。かつお節が沈むまでそのままおく。
6. ペーパータオルを敷いたザルでこす。

みぞれ汁を作ってみよう！

【材料（4人分）】

大根・・・200g	ゆずの皮・・・少々
なめこ・・・80g	だし汁(かつお・昆布)・・・600ml
えのきたけ・・・80g	A しょうゆ・・・大さじ1・1/2
にんじん・・・20g	酒・・・小さじ2
かいわれ菜・・・5g	塩・・・少々

【作り方】

1. 大根は皮をむいてすりおろす。
2. なめこは石づきを落として水洗いする。えのきたけは石づきを落として食べやすい長さに切る。にんじんはいちょう切りにする。
3. かいわれ菜は根元を切り半分に切る。ゆずの皮は千切りにする。
4. 鍋にだし汁、2を入れて火にかけ、沸騰したらA、1を加える。塩で味を調えてお椀に盛り、3をのせる。