

毎月19日は食育の日



♪つばめ 食育だより♪

6月は食育月間

平成28年6月19日号 NO-49

燕市健康づくり課
食育庁内プロジェクト

料理がもっと
おいしく楽しくなる

だしを取ろう！



和食に欠かせない「だし」。

天然だしは“うま味”が凝縮された自然の恵みそのもので、料理をひと味も、ふた味も引き立ててくれます。

だしのうま味は、塩分などの調味料を控えても食材の味を引き立て、味をしっかり感じることができるため、減塩の効果があります。

燕市の学校給食、保育園等では天然だしを使用しています。ご家庭でも、素材からとった「だしの味」をぜひ、味わってみてください。

料理のおいしさが引き立つ

～だしの取り方～



かつおだし

水1L・かつお節 20～40g

沸騰したお湯にかつお節を入れ、すぐ火を止める。かつお節が沈んだらこす。



お吸い物、茶碗蒸しなどにおすすめ



煮干しだし

水1L・煮干し 30g

煮干しは頭を取ったら、背中から割って内臓を除き、30分以上水に浸してから火にかける。煮立ってから3～4分煮出す。



みそ汁、煮物などにおすすめ



昆布だし

水1L・昆布 10～20g

ぬれ布巾などで、表面の汚れをふき取り、切れ込みを入れる。30分以上水に浸してから中火にかけ、沸騰直前で取り出す



湯豆腐、精進料理などにおすすめ



しいたけだし

水1L・干しいたけ3枚

しいたけはさっと洗って汚れを落とし、やわらかくなるまで水につける。



煮物などにおすすめ



昆布だして
おいしさが倍増

枝豆ごはん

米2合・昆布だし2カップ・酒大さじ1・
塩小さじ 1/2・枝豆さやから出したもの150g



- ①米をとぎ、ざるにあげて水気を切る。
枝豆はゆでてさやから出しておく。
- ②ごはん釜に①の米と昆布だし、酒、塩を加えて炊く。
炊きあがりに枝豆を加え、混ぜ合わせる。

◎せん切りしょうがを少量加えるとさっぱりとした味わいになります。

捨てないで！

おにぎりにもおすすめ



昆布とかつお節の佃煮

だしをとった後の昆布とかつお節…上記1回分ずつくらい
水100cc・しょうゆ、砂糖、酒、みりん各大さじ2・白ごま適量

- ①だしを取った後の昆布は細切り、かつお節はざく切りにする。
- ②なべに水と調味料を入れ、①を入れて汁気がなくなるまで弱火で煮る。ごまを加えてあえる。

問い合わせ先：燕市保健センター TEL0256-93-5461