11月24日は「新しまく 11月24日は「新愈の目」



和食を日々の食生活に活かすといいこと

和食のおいしさの 要 である「だし」の『うま味』を活用すると・・・

バランスの良い食事につながる

和食の基本と言われる『一汁三菜』は、主食である「ごはん」に「汁物」と3つの「菜(おかず=主菜・副菜)」を組み合わせた献立です。様々な食材の組み合わせにより、複数の栄養素をバランスよく摂取することができます。

動物性脂肪の摂り過ぎを防ぐ*」

和食の基本の「だし」の『うま味』を活用することで、肉類などの動物性脂肪が少なくても、満足感のある食事を実現することができます。





減塩につながる

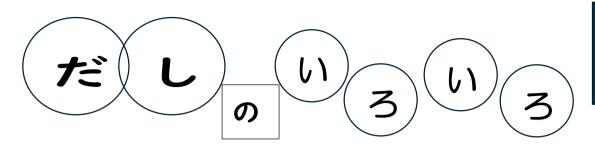
「だし」の『うま味』は、食材や他の調味料の味を引き立てます。つまり『うま味』を効かせた料理は、少ない塩分でも、食材の味や調味料の味をおいしく感じることができるので、減塩につながります。







★ 動物性脂肪の摂りすぎは、肥満や脂質異常症につながりかねません。しかし、動物性脂肪、植物性脂肪、それぞれ体にとっての働きが異なるため、特定の脂肪だけを食べすぎることが問題であり、動物性脂肪を食べること自体が体に悪いわけではありません。



昆布だし

昆布 5g

・『うま味』成分の「グルタミン酸」が多く含まれます。

水 500ml

*分量の水を入れた鍋に、乾燥した昆布を入れて30分くらいおく。弱火にかける。 沸とうし始めて小さい泡が出てきたら火を止め、昆布を取り出す。



かつお節だし

かつお節 15g

・『うま味』成分の「イノシン酸」が多く含まれます。

水 500ml

*鍋に、分量の水を入れて火にかける。沸とうしたら火を止め、かつお節を入れる。 かつお節が沈むまで1~2分そのままにして待つ。キッチンペーパーを敷いたザルでこす。



2

煮干しだし

煮干し I Og(大5~6尾)

・『うま味』成分の「イノシン酸」が多く含まれます。

水 500ml

*分量の水を入れた鍋に、乾燥した煮干しを入れて30分くらいおく。沸とうしたら火を弱め、アクをすくい取りながら5分くらい加熱し、煮干しを取り出す。(一手間かけるなら・・・頭と内臓を取り除いた煮干しを使うと、よりおいしいだしをとることができます)



干しシイタケのだし(干しシイタケのもどし汁)

干しシイタケ 10 枚

・『うま味』成分の「グアニル酸」が多く含まれます。

水500ml

*流水で洗った干しシイタケを密閉容器に入れ、水を入れる。容器のまま冷蔵庫で一晩(10時間以上が理想)おく。汁と干しシイタケを鍋に入れて火にかける。沸とうし始めたらごく弱火にして10分加熱し、干しシイタケを取り出す。



『うま味』の相乗効果

異なる『うま・「なる」を組み合わせると、1つの『うま・「な」で味わう時の4~8倍も『うま・「な」を強く感じるそうです。異なる『うま・「な」とは、

- ① 昆布(グルタミン酸)・かつお節(イノシン酸)
- ② 昆布(グルタミン酸)・煮干し(イノシン酸)

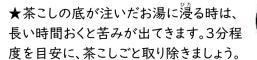




また、野菜には(グルタミン酸)が、肉には(イノシン酸)が含まれているので、みそ汁やすまし汁、豚汁などの具の組み合わせのヒントになりそうです。

もっと簡単に・・・

- ① お椀などの上に茶こしをおく。
- ② 茶こしの中にかつお節 I gを入れる。
- ③ 電気ポットや沸かしたやかん等から、沸とうしたお湯(100~150 ml)を、かつお節に当たるようにして注ぐ。







「和食」は『日本独自の食文化』

日本の秋は「実り」の季節です。その年の収穫に感謝し、来年の五穀豊穣を祈る『祭り』などの行事が全国各地で行われる季節でもあります。 「秋」は日本の食文化にとって大切な季節の一つです。このような秋の日に、和食文化について考えるきっかけになるようにとの願いを込めて、

Ⅰ1月24日が"いい日本食"「和食の日」と制定されました。町内の保育園・小中学校で実施される「和食の日」の献立を紹介します。

【副菜】小松菜の塩昆布和え



11kcal 食塩 0.5g

【材料】(大人4人分)

小松菜•••1袋(200g)

塩昆布・・・・大さじ山盛り1(10g)

※小松菜の代わりに、チンゲンサイ・ほうれん草もオススメです。ほうれん草を使う場合はゆでた後、 水に浸してアクを抜き、水気をしっかり絞ってから塩昆布と和えましょう。

【作り方】

- ① 小松菜は、軸の土を落とすようにしっかり洗う。軸と葉を分ける。 どちらも3~4cm 長さに切る。
- ② 鍋に湯をわかし、沸とうしたら、①の小松菜を、軸→葉の順に入れてゆでる。
- ③ ②をザルにあけて、しっかり水気を切る。
- ④ 熱いうちに塩昆布を加えて和える。

※和えてから時間が経つと、塩昆布の塩味と、うま盛が出てきます。和えた直後は 薄味に感じるかもしれません。5分ぐらい時間をおいて、味をなじませましょう。

保育園の献立 🖊



かつおだしと豚肉のうま味

成分イノシン酸と、野菜・厚

揚げのうま味成分グルタミ

味」を強く感じる献立です。

ン酸の相乗効果で「うま

【主菜】厚揚げの和風煮り

262kcal 食塩 0.6g

【材料】(大人4人分)

厚揚げ・・・・・・2枚(約300g)

豚もも肉(薄切り)・・・10枚(150g)

サラダ油・・・・・・小さじ2 (8g)

玉ねぎ・・・・・・中1個(150g)

にんじん・・・・・中1本(150g)

キャベツ・・・・・外葉 3~4 枚(150g)

※キャベツの代わりに、小松菜、白菜、ねぎなどの野菜もオススメです。

しょうゆ・・・・・大さじ 1.5 強(30g)

砂糖・・・・・・ 大さじ2弱(20g)

だし汁(かつおだし)・・200m l



【主食】ごはん

大人 252kcal 食塩 0.0g

【材料】大人4人分

米2合(大人4人分) 炊く前

炊きあがり 大人1人あたり約 150g

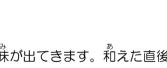
子ども1人あたり約110g

【作り方】

- ① かつおで、だしをとる。厚揚げは、一口大に切ってザルに入れる。熱湯をかけて油抜きをする。
- ② 野菜は洗ってから切る。キャベツは、大きめの一口大に切る。 玉ねぎは、皮をむき一口大に切る。にんじんは、皮をむき、いちょう切りにする。
- ③ 鍋に分量の油をひき、中火で豚肉を炒める。
- ④ 肉の色が変わったら、玉ねぎ、にんじんを加え、だし汁を入れて煮る。
- ⑤ にんじんがやわらかくなったら、厚揚げ、キャベツ、調味料を入れて煮る。

うま味を吸い込んだキャ ツがとってもおいしいです。 大き目に切るのがオスス





昆布のうま味成分グルタミン酸を

活用した1品です。







【副菜】ひじきの炒め煮

84kcal 食塩 0.5g



【材料】(大人4人分)

長ひじき (乾燥)・・12g (大さじ4)

にんじん・・・・中1/8本(20g)

むき枝豆(冷凍) • • 20g (さや付だと40g)

オイルツナ・・1缶(70g)

油・・・・・小さじ1 (4g)

しょうゆ・・・・小さじ1(6g)

上白糖・・・・小さじ1 (3g)

みりん・・・・小さじ1/2 (3g)

※にんじん・むき枝豆の代わりに、冷凍ミックス ベジタブル(にんじん・グリンピース・コーン)や、 ゆで大豆を使うと、時短になります。

【作り方】

① 乾燥ひじきをボウルなどの容器に入れ、たっ ぷりの水を入れて浸す。20~30分おいてザ ルにあけ、水気をきっておく。

(※芽ひじきを使う場合は、5~10分浸すともどります。)

- ② にんじんは、皮をむき、いちょう切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、①のひじき、②のにんじんを 入れて炒める。続いてツナを入れて炒める。
- ④ 材料が浸るくらいの少量の水を入れ、調味料 を加えて煮る。
- ⑤ 枝豆を入れ、煮汁が少なくなるまで煮る。

小

中

学

校

献立

【材料】(大人4人分)

たら・・・4切れ(80~100g切)

【主菜】たらの幽庵焼き

油・・・大さじ2(24g)

134kcal 食塩 1.0g

※たら以外に、さわら、さば、ぶりなどの 魚もオススメです。

★漬けだれ(幽庵地)

ゆうあん や

酒……大さじ2(30g)

みりん·····大さじ2(36g)

しょうゆ····大さじ3(54g)

すだち、ゆず、レモンなど柑橘類の果汁 適量

幽庵焼きとは、柑橘の爽やかな香りが特徴の焼き物です。材料 を幽庵地に漬けてから焼きます。江戸時代の茶人、「北村祐庵」 により考案された料理と言われ「祐庵焼き」と書いたり、柚子を 使う場合には「柚庵焼き」と書いたりすることもあります。

【作り方】



- ★漬けだれの調味料を合わせる。最後に果汁を加 えて混ぜておく。
- ② たらを、平らな皿に並べ、①の漬けだれをかけて 30分おく。
- ③ ②のたらの水分を軽くふきとり、油を敷いたフラ イパンに並べて焼く。(弱火で両面を4~5分ずつ くらい)※漬けだれに、みりんが入っているため焦げ やすいです。火加減を調整しながら焼きます。

ご もくじる 【副菜】五月汁



75kcal 食塩 0.7g

【材料】(大人4人分)

干しシイタケ・・・小4個(4g)

※前日から水に浸し、冷蔵庫で保管しておく と、十分にうま味を引き出すことができます。

片栗粉・・・大さじ1弱(8g)

※片栗粉は、大さじ2の水で溶いておきます。

とりもも肉・・・60g

木綿豆腐・・・・1/2丁(150g)

白菜・・・・・外側2枚(150g)

にんじん・・・中1/4本(40g)

ねぎ・・・・・1/3本(40g)

しょうゆ・・・大さじ1(18g)

みりん・・・・小さじ1弱(4g)

だし汁(かつおだし)・・250m1

●とり肉とかつおだしのイノシン酸、野菜のグルタミン酸、 干しシイタケのグアニル酸と、3つのうま味成分が詰まっ た1品です。

●干しシイタケをもどすのに十分な時間が取れるときは、 かつおだしの使用を省略しても、おいしく仕上がります。

【作り方】

- ① 干しシイタケは流水で洗った後、250mlの水に 浸してもどす。もどし汁は使うのでとっておく。 シイタケがやわらかくもどったら、せん切りにす
- ② かつおで、だしをとる。とり肉は一口大に切る。 豆腐は、さいの目に切る。
- ③ 野菜は、洗ってから切る。白菜は一口大に切り、 軸と葉を分けておく。 にんじんは、皮をむいて、いちょう切りにする。 ねぎは 1 cmの小口切りにする。
- ④ 鍋に、①のシイタケもどし汁、②のかつおだしを 入れて弱火にかける。とり肉、シイタケを入れて 煮る。
- ⑤ ⑤の鍋に、にんじん、白菜の軸の順に入れ、にん じんがやわらかくなったら、豆腐、白菜の葉を入 れる。
- ⑥ 続いて調味料、ねぎを入れ、水溶き片栗粉を入れ る。とろみがついたら火を止める。

【主食】ごはん

大人 252kcal 食塩 0.0 g

【材料】大人4人分

炊く前 米2合(大人4人分)

炊きあがり 大人1人あたり約 150g

子ども1人あたり約110g







缶詰、乾物も

活用!