ほかほか

令和6年1月号
亀が岡りりおっこ保育園
林田

「だしの効果」でおいしく食べる

うどん屋さんから漂う「だし」の香り。日本人にとっては身近で親しみ深く、食欲がそそられますが、「だし」の魅力は、そのうま味や風味にとどまらず、健康への有用性も数多く示されているところです。今回は、「だし」についての知識を深め、文化的で健康的な食生活を目指しましょう。

1・子どもに安心感を与える「だし」

「うま味」は先天的に誰もが好む味だと言われています。昆布等に含まれるグルタミン酸は、生まれたての赤ちゃんが飲む「母乳」にもたくさん含まれています。このうま味成分を含む「だし」をベースにした食事は、子どもに安心感を与え、好き嫌いを予防します。

経験が少なく、味の予測ができない子どもは、新しい食べ物を怖がって避けようとする

対策

「だし」のうま味や風味で、新しい食べ物への抵抗感を減らすことができる

2・おいしさにつながる「だし」

・料理にコクとまろやかさを与える「だし」
だしの主成分は、昆布、かつお、煮干し等に含まれるうま味成分です。「うま味」には、深いコクやまろやかさ、独特な風味があり、素材の味わいを引き出します。

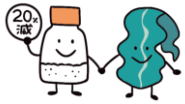
・野菜の苦味、えぐ味を軽減する「だし」
だしを使うことで、野菜の水分とだしが入れ替わり、野菜の苦味、えぐ味が軽減されるため、野菜の摂取量アップにつながります。

・うま味の相乗効果でさらにおいしさアップ
異なるうま味成分を組み合わせることで、飛躍的にうま味が強く感じられます。汁物や料理のベースとなる「だし」はかつおと昆布を合わせることで、さらにおいしさがアップします。

3・健康の維持につながる「だし」

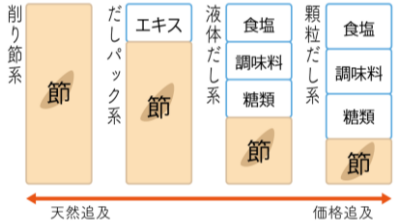
・だしのうま味が消化を助ける
昆布に含まれるグルタミン酸は、胃液の分泌を促すことがわかっています。病気明けや暑さで食欲がないときには、だしを使った「汁」を飲むと、無理なく食べ進めることができます。

・減塩につながる
だしを効かせれば、なんと20～30%も減塩をすることができます。子どもの頃から薄味に親しんでおいしく食べることは、将来の健康につながります。だしのうま味を活かして食塩の摂取量を減らしましょう。



★「だし」を味わいましょう。

家庭でうま味が豊富な材料から「だし」をとることもできますが、忙しい日々の食事では、市販の「だし」を使うのもよいでしょう。店頭にはたくさんの種類のだしが販売されています。なるべく食塩が添加されていないものを選びましょう。



高野豆腐の卵とじ

高野豆腐	４０ｇ	＜調味料＞	
豚肉	１５０ｇ	だし汁	１００ｃｃ
玉ねぎ	1/2個	しょうゆ	大1
干ししいたけ	1個	砂糖	大1
卵	2個	酒	大1
みつば	少量	みりん	大1

①高野豆腐と干ししいたけは湯で戻す。高野豆腐はしぼって1㎝角に切り、干ししいたけは半分薄切りにする。
②玉ねぎはくし切りにする。
③鍋に油をひき、豚肉を炒める。
④③にだし汁と調味料を加え、玉ねぎと干ししいたけを入れ煮る。
⑤やわらかくなったら高野豆腐を加えて煮る。
⑥溶いた卵を回し入れ、火を通し糸みつばを加えて出来上がり。

ゆりぐみさんでフルーチェを作りました♪
フルーツのカットにも初挑戦!!
みんな楽しそうに作っていましたよ☆

誕生日プレート＆
誕生日ケーキ