

過去の通信はこちらから！



サラダ通信

令和4年11月1日 No. 6

健康づくりマイスターの会

▲大仙市 HP

いにほんしょく

「11月24日は『和食の日』」

健康増進センター 健康づくり推進班
管理栄養士 小野寺・齊藤

❁和食

和食はユネスコ無形文化遺産に登録されている、日本の伝統的な食文化です。和食は「一汁三菜」を基本とし、「出し汁」のうま味を味の基本とした料理です。「出汁」のうま味を活用することで塩分を控えることができ、日本人の長寿に役立っています。

❁一汁三菜



「一汁三菜」とは、「主食」に「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立です。

和食の場合の主食は「お米」が基本です。そこに、出し汁に味噌や醤油等で調味した汁に、野菜や大豆製品、魚介類などを実とした「汁物」を添えます。さらに肉や魚、卵など、たんぱく質の供給源となる主菜1品と、野菜やきのこ、海藻など、ビタミンやミネラルの供給源となる副菜2品で構成された「三菜（おかず）」を揃えます。多彩な食材を組み合わせることにより、さまざまな栄養素をバランスよく摂取することができます。

❁クイズ

出汁を取る際によく使われる食材です。次のうち、消化を促進する効果を持つものはどれでしょう。

①かつお節 ②昆布 ③煮干し ④干しいたけ 答え _____

♪おすすめレシピ♪

「鯛かぶら高野豆腐」 (1人分 エネルギー：202kcal 塩分：1.8g)

材料

- ・かぶ 小2個
- ・鯛 150g
- ・高野豆腐 4個
- ・だし 400ml
- ・水 200ml
- ・醤油 大さじ1
- ・みりん 大さじ1

作り方

- 1) かぶは葉の部分を残して皮をむき半分に切る。
- 2) 鯛は一口大に切り、熱湯にさっとくぐらせ霜降りにする。
- 3) 鍋に昆布とかつおでとただしと水、醤油、みりん、高野豆腐を入れて火にかける。
- 4) 温まってきた頃に高野豆腐を取り出し、半分に切って出汁に戻す。
- 5) 沸騰したら火を弱めて、1)のかぶと2)の鯛を加え、20分ほど煮る。

レシピブログ 岸田夕子（勇氣凜りん）より一部改変

答え. ②昆布

だしには素材の「うま味」と「香り」が溶けています。

「天然食品でだしをとる」

かつお節

かつおにはイノシン酸といううま味が多く含まれ、体力高め、血流を良くする働きをもつ。

昆布

グルタミン酸といううま味が多く含まれ、消化を促進する働きを持つ。

干し椎茸

グアニル酸といううま味が含まれ、血中コレステロールを下げる働きがあります。

昆布+かつお節

昆布+干し椎茸

など、組み合わせ

ることでうま味

アップ

煮干し

イワシにはイノシン酸が多く含まれ、丈夫な骨や身体をつくり、血液をきれいにする働きを持つ。

干しエビ

グルタミン酸とイノシン酸を多く含んでいる。

「あわせだしのとり方」

【材料】 かつお節…10g、昆布…10g、水…1000ml

【作り方】

〈煮出し法〉

- 1) 固く絞った布巾で昆布の表面を拭く。
- 2) 鍋に水と昆布を入れて中火にかける。
- 3) 沸騰直前で昆布を取り出し、鍋は沸騰するまでそのまま火にかける。
- 4) 沸騰したら火からおろし、水 50ml (さし水) を加える。
- 5) かつお節を一度に入れ中火にかける。
- 6) 沸騰したら火を止め、かつお節が沈み始めるのを待つ。
- 7) かつお節が沈んだら、ペーパータオルや布巾をしいたザルで濾す。

作りたい量の水が入る、**プラスチック容器とお茶パックを用意しましょう!**

〈水出し法〉

- 1) 昆布に切れ目を入れる。
- 2) お茶パックにかつお節を入れる。
- 3) プラスチック容器に水、昆布、かつお節を入れ、冷蔵庫で一晩おく。

ポイント

冷蔵庫の扉部分に立てて保存すると、扉の開閉時に容器が振られて出汁がよくとれます!