2026年11月号

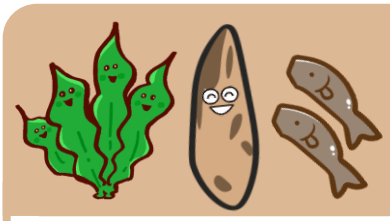


食育ひろば



11月24日は「和食の日」です。和食は日本の自然や歴史から生まれ、昔から受け継いできた食の文化です。栄養バランスがよく、健康的な食事で、家庭や地域のお祭りで食事を共にすることにより、絆を強くする役割を果たしてきました。今回は、和食の基本である「だし」についてご紹介します。

いろいろなだし



「だし」とは？

昆布やかつお節などの素材を水やお湯にひたして、旨味や香りを引き出した液体のことです。



昆布



上品で控えめな旨味を持ち、主な旨味成分はグルタミン酸です。
産地や収獲年により、風味が変わるため、自分好みの昆布を見つけるのも面白いです。

かつお節



豊かな風味と旨味を持ち
主な旨味成分はイノシン酸です。
だしが主役となるすまし汁や茶碗蒸しなどに向いています。

ポイント

だしを使った料理は薄味にしても美味しく感じるので、塩分や糖分を控えることができます。



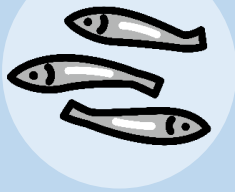


干し椎茸



主な旨味成分はグアニル酸です。
高水温で戻すと、戻りすぎてしまい、苦みのあるだしになるので
できるだけ低温でゆっくり戻すのがポイントです。

煮干し



主な旨味成分はかつお節と同じイノシン酸ですが、かつおだしより酸味が弱く、強い香りをもつだしがとれます。そのため、味噌汁や麺類のつゆ、煮物などに向いています。

トビウオを焼いて干したものを使っただしを何というでしょう？
◎ヒント⇒「焼き●●だし」

【答え】あご

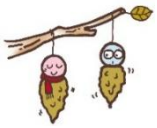


トビウオは九州を中心に「あご」と呼ばれています。



「だし」は、食材の味や旨味を引きだす最高の調味料です。野菜もそのままでは苦味やえぐみがありますが、だしで煮ると、まろやかで甘みが増して、こどもも食べやすくなります。
忙しいときは、できるだけ添加物や化学調味料の少ない「パックだし」なども活用しながら味わってみてください。

未来の元気を創造する
一冨士フードサービス株式会社



たべもの しるえっと くいず



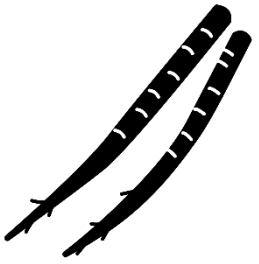
いまが おいしい ふゆの たべもの なあに？

①



おなべ に よく はいっている とろっと あまい やさい だよ。つけもの に なると しゃき しゃき するよ。

②



ほそながくて ちゃいろ の やさい だよ。つち が ついたまま うられて いる ことも あるよ。

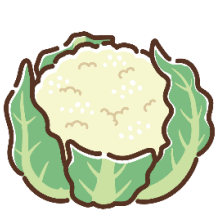
<こたえ> ①はくさい ②ごぼう



にている たべもの くいず

どっち が せいかい かな？

① ぶろっこりー は どっち ？





② さといも は どっち ？





<こたえ> ①かぜ が ぶろっこりー ②ひだり が さといも