

だしをとってみよう

だしを使うことで、料理の味がとてもおいしくなります。
おいしい香りや味は味覚や食欲を刺激します。



昆布だし(3カップ分) ★おし飯、鍋物に…

- ① 鍋に水3カップと昆布5cmを入れて、10～15分おく。
- ② 中火にかけて、7～8分煮る。
- ③ 小さな泡が出てきたら、沸騰する前に昆布をとり出す。

かつおだし(3カップ分) ★吸い物、茶碗蒸しに…

- ① 鍋に水3カップを入れて、火にかける。
- ② 沸騰したら、削り節を約10g(ひとつかみ)入れる。素早く菜箸で沈めて火を止める。
- ③ 5分程度おき、ペーパータオルを敷いたこし器やざるにあげて、だし汁をこす。

合わせだし(3カップ分) ★吸い物、煮物に…

- ① 鍋に水3カップと昆布5cmを入れて、10～15分おく。
- ② 中火にかけて、7～8分煮る。
- ③ 小さな泡が出てきたら、沸騰する前に昆布をとり出す。
- ④ 削り節を約10g(ひとつかみ)入れる。素早く菜箸で沈めて火を止める。
- ⑤ 5分程度おき、ペーパータオルを敷いたこし器やざるにあげて、だし汁をこす。

じゃこだし(3カップ分) ★みそ汁に…

- ① じゃこ(煮干し)20gの頭と内臓をとる。
- ② 鍋に①と水3カップを入れて、30分おく。
- ③ 中火にかけて、沸騰させないように5分煮る。
- ④ ペーパータオルを敷いたこし器やざるにあげて、だし汁をこす。



だしは、すべて4人分(3カップ分)になります。



具だくさんみそ汁



材料(4人分)

- ・じゃがいも 1個(100g)
- ・大根 100g
- ・にんじん 40g
- ・小松菜 40g
- ・だし汁 3カップ
- ・みそ 大さじ2

エネルギー 47kcal 塩分 1.3g

〇 作り方

- ① じゃがいも・大根・にんじんは皮をむき、いちょう切りにする。小松菜は3cmの長さに切る。
- ② だし汁に大根・にんじんを入れ煮る。少しやわらかくなったら、じゃがいもを入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③ 小松菜を入れ沸騰したら、みそを入れる。

調理ポイント

季節の野菜を使いましょう。だしをとると、みそ・しょうゆ・塩が少なくてもおいしく食べられます。具だくさんにすると、汁の量が減り、塩分をひかえられます。

豆知識&

わくわく食育クイズコーナ

- 1カップ…200cc 大さじ…15cc 小さじ…5cc
- 塩少々…親指と人さし指 **2本の指先**で軽くつまんだ量 (小さじ1/8~1/10程度)
- 塩ひとつまみ…親指、人さし指、中指 **3本の指先**でつまんだ量 (小さじ1/4~1/5程度)
- ひとつかみ…**片手いっぱい**の量 (大さじ2程度)
- 適量…ちょうど良い量のこと **少しずつ入れて調整**していきます
- 適宜…なくても良いが、**お好みで入れる**のも良い (例えばねぎなど)
- ひたひたの水…材料が**少し出ているくらい**
- かぶるくらいの水…材料がちょうど**水面で覆われるくらい**

Q 調味料の基本「さ・し・す・せ・そ」って？

「さ・し・す・せ・そ」にあてはまる調味料は…？



答え: さ…砂糖(さとう) し…塩(しお) す…酢(す) せ…醤油(しょうゆ・せうゆ) そ…味噌(みそ)
※昔、しょうゆを「せうゆ」と書いたことから「せ」がしょうゆとなっています。

豊岡市