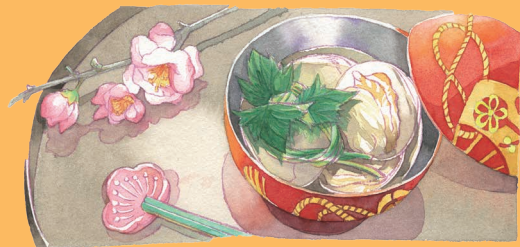


日本料理の「だし」～正しい味覚を育てる～

味覚(みかく)には、甘味・酸味・塩味・苦味と、日本で発見された『旨み』があります。だしの旨味やとり方についてご紹介します。



料理は五感(視覚・嗅覚・触覚・聴覚・味覚)をフルに使って味わいましょう!

- ◆目 色、形、ぬくもり
- ◆鼻 素材の香り、料理の香り
- ◆皮膚 適温(料理や季節の違い)
- ◆耳 調理の音(焼く、炒める、煮る、揚げる等)
- ◆口 舌ざわり、歯ざわり、噛みごたえ

だしの旨味って?

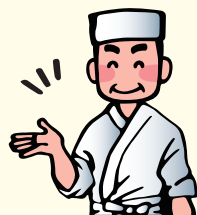
かつお節・煮干し(イノシン酸)
こんぶ(グルタミン酸)
しいたけ(グアニル酸)
貝類(コハク酸)



合わせだしの相乗効果で旨味UP! だしを正しくとってみよう!

(1) 一番だし(日本料理では欠かせない上品なだし) 材 料: 水2ℓ こんぶ 40g かつお節60g

- 作り方: ①こんぶの表面をかたく絞った布巾で拭き、水をはった鍋に入れ、火にかける。
②弱火でゆっくり時間をかけて沸かす。(10分程度)
③沸騰寸前にこんぶを取り出し、沸騰させてこんぶのアクを取る。
④かつお節を加え火を止め、沈んだら、かたく絞った布で静かに濾す。



おいしい一番だしの出来上がり!

(2) 二番だし(一番だしの残りを使って)

材 料: 水2ℓ こんぶとかつお節(一番だしの残り) かつお節15g(追いがつお)

- 作り方: ①鍋に一番だしをとったあとのこんぶとかつお節を入れ、水を入れて強火にかける。
②ひと煮立ちしたら、弱火にして10分ほど煮る。
③追いがつおをして火を止める。かつお節が沈んだら、濾して絞る。

おいしい一番だしを使って

ねぎま汁



1人分/エネルギー 69kcal・塩分1.3g

材料名/分量(4人分)

- ◆まぐろ赤身 200g
- ◆ねぎ 1.5本
- ◆ニラ 1/3束
- ◆だし 720cc
- ◆塩 小さじ2/3
- ◆しょうゆ 小さじ1

作り方

- ① まぐろを角切りにして、熱湯をかけて霜降りにする。
- ② ねぎはぶつ切り、ニラは5cmに切りそろえる。
- ③ だしに塩、しょうゆで調味をし、まぐろとねぎを加えて火を通す。
- ④ 仕上げにニラを加え、ひと煮立ちさせる。

きのこことみつばの清し汁



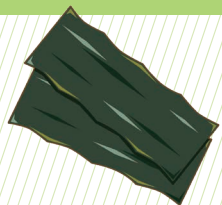
1人分/エネルギー 8.5kcal・塩分1.2g

材料名/分量(6人分)

- ◆しめじ 1/3パック
- ◆平茸 1/4パック
- ◆白まいたけ 1/3パック
- ◆みつば 1/4束
- ◆だし 960cc
- ◆塩 小さじ1
- ◆薄口醤油 小さじ1.5

作り方

- ① しめじは房からはずす。平茸は石付を取り、薄切りする。まいたけも石付を取り、ほぐしておく。
- ② ①をそれぞれを洗い、酒塩で煎っておく。
- ③ みつばを3cmに切りそろえておく。
- ④ だしを沸し②を加え、塩、薄口醤油で調味し、③を加える。



こんぶの使い分け

～採取場所、地質、潮の流れなどで特色が出る～

昆布の国内生産量はほとんどが北海道から採取されており、全体のほぼ95%に相当します。

真こんぶ 最高級とされ、上品な甘味で澄んだだしがとれる。

羅白こんぶ 香りがよく、繊維がやわらかいが、黄色みを帯びてやや濁りやすい。

利尻こんぶ 黒褐色で肉質はかたい。特有の香りを持ち、澄んで、上品なだしがとれる。

日高こんぶ 緑褐色で煮上がりが早く、家庭用だしに一番使われている。

