

# 食育だより



2016年2月  
わかまつ保育園



冬の寒さもピークを迎え、先日は雪も降りましたね。体が冷えると免疫力が下がり、風邪をひきやすくなります。エアコン等で部屋を暖めるだけでなく、体を動かしたり、温かい食べ物や飲み物をとるなどして、体の中から温めるようにしましょう。



## 和食の基本『だし』と『うま味』



先月号でも和食についてお伝えしましたが、今回は和食の基本となる『だし』と『うま味』についてです。和食のだしは、うま味が凝縮された食材からそのうま味を抽出し、料理に使うことで食材の持つ美味しさを引き立てるといって、世界でも類をみない、日本固有の文化です。

**かつお節**…沸騰した湯に削ったかつお節を加え、ひと煮立ちしたら火を消します。



自然にかつお節がなべ底に落ちるまで待ち、静かに漉します。すまし汁や茶碗蒸しなどの他、幅広い料理に使われます。

**昆布**…固く絞った布巾等で昆布の汚れをさっと拭き水に漬けます。表面の



白い粉のようなものはうま味なので拭き取らなくて大丈夫です。昆布がしっかり戻ったら火にかけ、沸騰する前に取り出します。あつさりとした植物性のうま味で野菜料理などに適しています。

**合わせだし**…昆布を取り出した後にかつお節を加えることで、うま味の相乗効果



によって、強いうま味のだしになります。料理の基本として幅広く使えるので、覚えておきたいだしの取り方です。

**煮干し**…苦みの元となる頭とはらわたを取り除き、水につけておきます。



軽く煮だしたら、静かに漉します。強い香りを持つしっかりとだしが取れます。みそ汁やめんつゆなどに向いています。

**干し椎茸**…汚れをさっと拭き、水に漬けてしいたけが柔らかくなったら、その



戻し汁を漉して使います。干すことでうま味や香りが強くなったしいたけの戻し汁は煮物や蒸し物のだしとして使います。また、戻したしいたけも煮物や味ごはんなどに使い、戻し汁と一緒に調理することでおいしさが倍増します。

☆これらのだしの取り方と特徴を覚えて使い分けることで、料理の幅はグンと広がります。お休みの日など、ゆつくりお料理が出来る日にはぜひチャレンジしてみてくださいはいかがでしょうか。

## 2月3日は節分

節分とは季「節」の「分」かれ目を意味し、一年の無病息災を願って、災いの元とされた鬼の目(魔目)に豆(魔滅)を投げつけて鬼退治をしたこと等が由来とされています。



## 今月のレシピ紹介



★切り干し大根とベーコンの煮付け★(分量は幼児さん1人当たり/( )内は大人約4人分)

### <材料>

切り干し大根…6g(36g)、にんじん…6g(中1/3本)、ベーコン…6g(2枚)、  
いんげん…4.5g(約4本分)、だし汁…24g(150cc)、しょうゆ…2g(小さじ2)、  
みりん…1g(小さじ1)、砂糖…0.5g(小さじ1)、酒…0.5g(小さじ2/3)、  
いりごま…1.3g(小さじ2強)

### <作り方>

- ① 切り干しだいこんをめるま湯で戻し、食べやすい長さに切っておく。
- ② にんじんは短めの細切りにし、ベーコンも細切りにする。
- ③ いんげんは斜め薄切りにし、色よく茹でておく。
- ④ 鍋に油を熱し、ベーコンを炒め、切り干し大根とにんじんも加えて炒める。
- ⑤ ④にだし汁と調味料を加え、柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ ごまといんげんを最後に加える。