



# 11月給食たより

令和3年10月29日

陸別町給食センター

## 和食の基本「だし」について

日本の伝統的な食文化「和食」の基本にあるのが「だし」です。料理にうま味と風味を与え、素材のおいしさを引き立たせる「だし」について、その種類と特徴をご紹介します。

### 代表的な和食のだし

#### かつおだし

#### 昆布だし

#### 煮干しだし

#### しいたけ椎茸だし

うま味成分

イノシン酸

グルタミン酸

イノシン酸

グアニル酸

だしの特徴

豊かな風味とうま味を持ち、香り高くスッキリした味わい。

上品で控えめなうま味。利尻、羅臼など、産地によって風味が変わる。

かつおだしよりも酸味は弱いが、香りは強く濃厚な味わい。

グアニル酸は干すことで生成される。風味がとても強い。

相性のよい料理

お吸い物や茶碗蒸しなどだしが主役になる料理。

炊き込みご飯や薄味の野菜料理、鍋など。

みそ汁、合わせだしにした麺類のつゆなど。

うま煮ややめ煮、汁物など。

だしのとり方

水1ℓ：かつお節30g  
水を強火にかけ、沸騰したら差し水を50cc加えて、かつお節を入れる。再び沸騰してきたら火を止めて1分間ほど置き、さらしなどで漉す。

水1ℓ：昆布10～15g  
分量の水に昆布を30分～1時間浸してから中火にかけ、沸騰直前に昆布を引き上げる。同じ分量で一晩水に浸す方法でもできる。

水1ℓ：煮干し20～30g  
煮干しは頭と内臓を取り除いてから水と中火にかけ、沸騰したら弱火にする。そのままアクを取りながら5分間ほど煮出しさらしなどで漉す

水1ℓ：干椎茸4～5個  
分量の水に一晩浸しておく。煮だすと風味や色味が濃くなるため、汁物に使う場合は水だしがよい。

### あ合わせだし

昆布のうま味成分「グルタミン酸」とかつお節や煮干しなどの「イノシン酸」、または椎茸の「グアニル酸」を合わせると、うま味の感じ方が7～8倍も強くなります。これを「うま味の相乗効果」といい、より深いうま味が得られます。



### だしのヘルシー活用

うま味成分には健康に役立つ作用もあります。そのひとつは減塩効果。うす味の料理もだしを効かせることで、物足りなさを補い美味しく食べられます。



また、グルタミン酸には適度な食欲を刺激する一方、食後の満腹感を長持ちさせて食べすぎを防ぐ効果があります。その他、疲労回復、血流を促す、心を安定させるなどの健康効果が報告されています。

## 献立のお知らせ

#### 19日：鹿肉のルーロー飯

ルーロー飯とは、豚肉を甘辛く煮た具をごはんにかけて食べる台湾料理です。



#### 24日：和食の日給食

11月24日は、「和食の日」です。日本の自然から生まれ、歴史の中で育まれた私たちの食文化を理解し、和食の味の基本である「だし」を味わいましょう。



#### 26日：ポークカレー

玉ねぎは餡色になるまで炒め、豚肉は水からじっくりトロトロになるまで煮て、カレーに加えます。カレーに素揚げしたじゃがいもをトッピングして食べて下さい。いつもの給食のカレーと一味違ったカレーをお楽しみ下さい。

