



ほかほか

令和6年1月号
亀有りりおっこ保育園
中村



「だし」の効果でおいしく食べる

うどん屋さんから漂う「だし」の香り。日本人にとっては身近で親しみ深く、食欲がそそられますが、「だし」の魅力は、そのうま味や風味にとどまらず、健康への有用性も数多く示されているところです。今回は、「だし」についての知識を深め、文化的で健康的な食生活を目指しましょう。

1・子どもに安心感を与える「だし」

「うま味」は先天的に誰もが好む味だと言われています。昆布等に含まれるグルタミン酸は、生まれたての赤ちゃんが飲む「母乳」にもたくさん含まれています。このうま味成分を含む「だし」をベースにした食事は、子どもに安心感を与え、好き嫌いを予防します。



経験が少なく、味の予測ができない子どもは、新しい食べ物を怖がって避けようとする

「だし」のうま味や風味で、新しい食べ物への抵抗感を減らすことができる



2・おいしさにつながる「だし」

・料理にコクとまろやかさを与える「だし」

だしの主成分は、昆布、かつお、煮干し等に含まれるうま味成分です。「うま味」には、深いコクやまろやかさ、独特な風味があり、素材の味わいを引き出します。

- ・野菜の苦味、えぐ味を軽減する「だし」
だしを使うことで、野菜の水分とだしが入れ替わり、野菜の苦味、えぐ味が軽減されるため、野菜の摂取量アップにつながります。
- ・うま味の相乗効果でさらにおいしさアップ
異なるうま味成分を組み合わせることで、飛躍的にうま味が強く感じられます。汁物や料理のベースとなる「だし」はかつおと昆布を合わせることで、さらにおいしさがアップします。



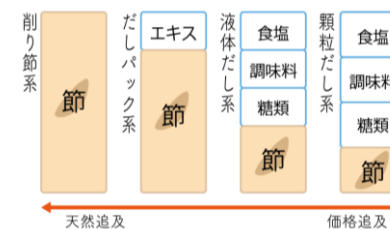
3・健康の維持につながる「だし」

- ・だしのうま味が消化を助ける
昆布に含まれるグルタミン酸は、胃液の分泌を促すことがわかっています。病気明けや暑さで食欲がないときには、だしを使った「汁」を飲むと、無理なく食べ進めることができます。
- ・減塩につながる
だしを効かせれば、なんと20~30%も減塩をすることができます。子どもの頃から薄味に親しんでおいしく食べることは、将来の健康につながります。だしのうま味を活かして食塩の摂取量を減らしましょう。



★「だし」を味わいましょう。

家庭でうま味が豊富な材料から「だし」をとることもできますが、忙しい日々の食事では、市販の「だし」を使うのもよいでしょう。店頭にはたくさんの種類のだしが販売されています。なるべく食塩が添加されていないものを選びましょう。



芋もち

- じゃがいも 3個 <たれ>
- 粉チーズ 大1 しょうゆ 大2
- マヨネーズ 大1 砂糖 大2
- 片栗粉 少々
- 油 少々
- 塩 少々

- ①じゃがいもは皮をむき、いちよう切りにし、柔らかくなるまで茹でる。
- ②つぶれる硬さになったらざるにあげ、水気を飛ばしたら塩を加え、熱いうちにマッシュする。
- ③粗熱が取れたら、マヨネーズと粉チーズを入れ味付けし、片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ④③のじゃがいもを6等分に丸める。
- ⑤小鍋にしょうゆ・砂糖・みりんを入れ火にかけ、たれを作る。
- ⑥フライパンに油をひき、丸めたじゃがいもを両面が色付くまで焼く。



クリスマスバイキング



誕生日プレート&誕生日ケーキ

