

新春のお慶びを申し上げます。新しい一年がお子様にとって、また保護者の皆様にとって笑顔がたくさん的一年になりますようお願い申し上げます。

今月は「だし」のお話をします。和食のベースでもあるだし、昆布などに含まれるグルタミン酸（うまみ成分）は健康を支えるアミノ酸で母乳にもたくさん含まれており誰もが好む味だと言われています。そんなだしの活用方法やポイントなどを紹介していきます。

☆健康につながる「だし」☆

・野菜をおいしく食べることができる

野菜の水分とだしが入れ替わることにより、
野菜の苦味・えぐ味が軽減され、野菜が食べやすくなります。



・減塩につながる

だしをきかせれば、なんと20～30%も減塩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。



・エネルギーのとり過ぎを防ぐことができる

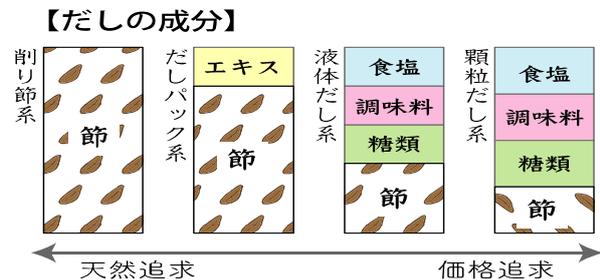
だしのエネルギーは、100mlでたったの約3キロカロリーでほとんどカロリーがありません。肉や魚と同じアミノ酸を含むだしは、食べた時に満足感を得られます。低カロリーで満足できるだしを使った食事は、エネルギーの過剰摂取を防ぐことができます。



★だしをおいしく味わう

・食塩を含まない「だし」を選びましょう

だし製品は、節から引いた天然ものから塩を添加した調味料という意味合いが強い製品まで多種類が販売されています。だしを十分に味わうために食塩が添加されていない「だし」を選びましょう。



花かつおと昆布で手軽に美味しく「本格だし」

～かつおだし～

<材料>

- ・水 …1リットル、
- ・花かつお…30g

- 1 鍋に火を入れ水を沸騰させる。
沸騰したら火を止め、かつお節を入れる
- 2 かつお節が鍋底に沈むまで1～2分おく。
- 3 ふきん等を敷いたザルでしずかにこす。
一番だしの完成！



～水出し昆布だし～

<材料>

- ・水 …1リットル、
- ・昆布 …10g
(☆昆布の量は水の1%)

- 1 水に昆布を加え、ふた又はラップをして
冷蔵庫で3時間～1晩おく
これだけですっきり味の昆布だしの完成！