



# だしのおいしさ

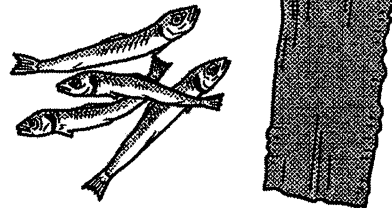


食材の味を引き出すだしのうま味を、子どもと一緒に味わってみましょう。

## 知っておきたい 日本のだしのこと

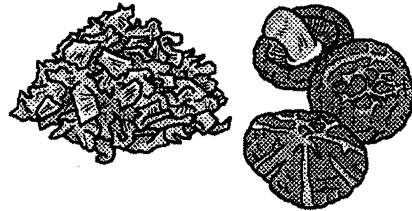
### 日本のだしとは

日本のだしは、煮干しやこんぶ、かつおぶし、干しいたけなどからうま味などを抽出したものです。野菜などに、うま味を浸透させることで、食材の本来のおいしさをより引き立てます。



### だしのよい効果

だしをきかせると、少量の塩分でもおいしく感じるため、減塩効果があります。そのほか、かつおぶしのだしには、疲労を改善する効果があることがわかっています。



## だしをとってみませんか

### 煮干しのだし

〈材料〉  
・煮干し10g  
・水500mL

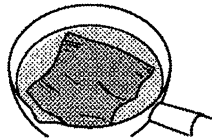
〈つくり方〉  
煮干しの頭とはらわたを取り、水につけてから約5分煮出して、煮干しを取り出します。



### こんぶのだし

〈材料〉  
・こんぶ1枚(5×10cm)  
・水500mL

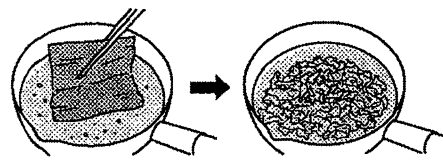
〈つくり方〉  
こんぶを水につけておき、大きくなったら火にかけて、沸騰する前に取り出します。



### こんぶとかつおぶしのだし

〈材料〉  
・こんぶ1枚 (5×10cm)  
・かつおぶし7g ・水500mL

〈つくり方〉  
こんぶを水につけて大きくなったら火をつけ、沸騰前に取り出します。そこにかつおぶしを入れ、煮立ったら火を止め、ざるなどでこします。



## 11月24日は和食の日

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。日本は豊かな自然に恵まれ、多様な食材があります。和食は栄養バランスがよく、自然の美しさの表現や年中行事との密接な関わりなどといった特徴を持っています。

