

## ～和食の基本 **だし** について～

和食のおいしさの要となる、昆布や鰹節からとった「だし」には、うま味成分が含まれています。また、脂質や糖質は含まず、うま味を活用することで塩分を控えめにしても美味しい料理をつくることができ、和食が健康的といわれる理由の一つにもなっています。

### いろいろな「だし」

#### ～かつおだし～

世界一硬い食品といわれる鰹節を使います。鰹節は、**イノシン酸**といううま味成分を多く含み、**体力を高め**て**血流を良くする働き**があります。



#### ～昆布～

乾燥させた昆布を使います。昆布には、**グルタミン酸**といううま味成分が多く含まれ、**消化を促進する働き**があります。



#### ～煮干し～

イワシ等の小魚を茹でて乾燥させたものです。イワシにはうま味成分のひとつである**イノシン酸**が多く含まれます。



#### ～干し椎茸～

乾燥させた椎茸を使います。干し椎茸は、**グアニル酸**といううま味成分を多く含み、**血液をサラサラにする効果**が期待できます。



### 時短で簡単!だしの取り方

今回は、**〈だし素材と水〉**をポットやタッパーに入れて冷蔵庫で**浸け置くだけ**の「水出し法」をご紹介します。忙しい方や子育て中の方にもおすすめの手軽なだしの取り方ですので、ぜひご家庭でお試してください♪

#### ～かつおだし～

##### 【材料】

- ・水 1リットル
- ・かつお薄削り 30g

##### 【手順】

ポットに水とかつお削りを入れ、冷蔵庫で8時間以上置きます。

#### ～昆布だし～

##### 【材料】

- ・水 1リットル
- ・乾燥昆布 30g

##### 【手順】

ポットに水と昆布を入れ、冷蔵庫で8時間ほど置きます。

#### ～干し椎茸だし～

##### 【材料】

- ・水 500cc
- ・干し椎茸 3～4枚

##### 【手順】

干し椎茸の汚れを洗って落とし、蓋付きの容器に水と干し椎茸を入れて冷蔵庫で12～24時間ほど置きます。

\* 浸け置いた後は、ザルなどでだし素材を取り出しましょう。  
\* だしは、**冷蔵保存で3日**を目安にお使いください。