



かみす食育だより

令和6年12月号(108号)

肉も大事・魚も大事・野菜も大事・みんな大事



©Kamisu city

日没が早くなり、寒さが一段と厳しくなりました。早いもので、今年も残すところあと1ヶ月です。年末年始に向けて慌ただしい日々ですが、新しい年を元気に、そして気持ち良く迎えるためにも、生活リズムをしっかりと整えて体調を崩さないように心がけましょう。



だしのお話

だしとは、天然素材からうま味を抽出させたものです。うま味は5つの基本味の一つで、料理のおいしさを生む大切な役割を果たしています。また、うま味は単独で使うよりも、組み合わせて使うと相乗効果によって強く感じられます。

素材のうま味を引き出してくれる、だしをとるひと手間で、旬の食べ物を美味しく食べましょう。

～旬の野菜 白菜～

白菜は通年流通していますが、旬は10～3月です。主な産地は茨城県や長野県などで、6～10月は長野県産、その他の時期は茨城県産を中心に回ります。白菜に含まれているビタミンCやビタミンB群、カリウムは、煮ると溶け出すため、スープなどの汁物にするのがおすすめです。



基本の合わせだしの取り方

【材 料】(できあがり 600ml)

水 800ml(できあがり重量の30%増し)

昆布 6g(できあがり重量の1%)

かつお節 12g(できあがり重量の2%)



【作 り 方】

- ①昆布は乾いたふきんで表面を軽くふき、分量の水とともに鍋に入れ、10～30分おく。
- ②ふたをせずに弱火にかける。沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節を一度に加える。
- ③アクが浮いてきたらすぐに除く。鍋の周囲が沸騰し始めたら、すぐに消し、そのまま静かに1～2分おいてこす。

★だしを多く作った場合は、冷凍保存もできます。

だしの濃度を均一にするため、製氷皿で冷凍し、1週間程度を目安に使用してください。

基本の合わせだして作る ごま味噌汁



【材料(4人分)】 1人分あたり エネルギー 53kcal 塩分 0.7g

だし汁 600ml

白菜 120g ほうれん草 50g 人参 60g しめじ 1/2株
木綿豆腐 1/4丁 白すりごま 大さじ1 味噌 大さじ1

【作り方】

- ①白菜は縦半分に切り、横1cm幅に切る。
ほうれん草は3cmの長さに切る。
人参は皮をむき、いちょう切りにする。
しめじは根元を切り落とし、手でほぐす。
豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にだし汁と人参を入れ火にかける。
- ③沸騰したら白菜、しめじを加える。
- ④白菜の芯が半透明になったら、ほうれん草を加える。
- ④具材に火が通ったら、木綿豆腐、白すりごま、味噌を加える。
- ⑤沸騰直前に火をとめ、器に盛り付けて完成。

