



# えいようだより 4月号

第45号  
発行 平成28年  
県立総合病院  
栄養管理室

## 特集 だしの取り方 ～だしを活用して減塩食を始めましょう～

みなさんは家庭でだしをとっていますか？だしのうま味はおいしい料理には欠かせないものです。また、うま味を活用することで、塩やしょうゆを控えることができます。新生活がスタートする4月は食生活を見直すチャンス！減塩のお食事を始めてみてはいかがでしょうか。

### 昆布だし グルタミン酸

昆布に切り込みを入れて、水に30～60分浸漬する(水出し法)。もしくは、表面をふいて、水から中火で煮だし、沸騰直前で取り出す。



### かつおだし (一番だし) イノシン酸

沸騰したお湯に削りかつおを入れ、約1分間加熱後こす。もしくは、90℃のお湯に削りかつおを入れ、沸騰後直ちに火を止め、こす。



**+**  
さらに  
合わせると

**うま味がUP!!**

= これを **うま味の相乗効果** といいます

### かつおぶしと昆布の混合だしの取り方

水に昆布を入れて加熱し、沸騰直前に取り出す。削りかつおを加え、沸騰後直ちに火を止め、こす。

他にも…

### しいたけだし グアニル酸

干しいたけのゴミやホコリをおとし、水に浸け、冷蔵庫で一晩置く。ペーパータオルでこす。



### 煮干しだし イノシン酸

頭とはらわたを取り除いた煮干しを水に30分浸漬後中火で加熱し、沸騰後1分煮出してこす。もしくは水から入れ、沸騰後、2～3分煮出してこす。



色々なだしがあります。便利な粉末だしの中には塩分を含むものもあるので注意しましょう。

出典:「映像で学ぶ調理の基礎とサイエンス」

## 今月のレシピ ～だしがおいしさの決め手～ うま煮

### 材料(1人前)

ごぼう…20g      なばな…10g  
こんにゃく…50g      割下…適量  
人参…20g

### 割下

かつおだし…50cc  
砂糖…2g  
醤油…3g

他にもたけのこやれんこん、里芋など、お好みの食材を入れてもおいしく仕上がります♪

### 作り方

- ①ごぼうは包丁の背で皮をむき、乱切りにして水にさらしておく。
- ②こんにゃくは1cm角に切り、ゆでてアクを抜く。
- ③人参は皮をむいて乱切りにする。
- ④なばなは3cmに切り、ゆでて水気を切って、割下に浸しておく。
- ⑤①～③の食材を入れて中火にかける。
- ⑥煮立ったらアクを取り除き、落とし蓋をして中火で10分煮る。
- ⑦落とし蓋を取って、煮汁が少し残るまで煮る。
- ⑧軽く割下をきったなばなを添えて完成。



1人分      エネルギー:38kcal      蛋白質:1.5g      脂質:0.1g      塩分:0.4g

★「えいようだより」は地階集団栄養指導室前及びポプラに置いてあります。ご自由にお持ちください★