

10月



小さい頃から濃い味に慣れてしまうと、味蕾の感覚が鈍くなってしまい、薄い味付けでは物足りないと感じてしまうようになります。塩分や糖分の取りすぎによって、将来的に高血圧や、心疾患、糖尿病などの生活習慣病になってしまうリスクが高まります。薄い味付けでも、美味しいと感じる食事を作るために「うま味」はとても大切です。

〇うま味とはなに？〇

人間の舌には味蕾（みらい）と呼ばれる味を感じる細胞があり、甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の5つの味を感じ取ります。うま味は基本味の中の1つで、おいしさを表す「旨味・旨み・うまみ」とは区別して使われ、料理のおいしさを生む大切な役割を果たしています。かつお節や煮干し、昆布、干しいたけからうま味成分を抽出した物を「だし」といい、美味しいだしを料理に使用すると味付けを控えめにしても十分満足できる味付けができます。

〇だしの取り方〇



いりこだし…味噌汁に

- ・いりこ 10g 容器にいりここと水を入れ、冷蔵庫で一晩おきいりこを引き上げる。
- ・水 500ml ※煮だす場合は30分おいてから火にかけ、沸騰したらあくを取りながら5分煮だす。

昆布だし…素材の味を活かす料理に

- ・昆布 10g 水でぬらしたキッチンペーパーで昆布の表面を軽く拭く。
- ・水 800ml 容器に昆布と水を入れ、冷蔵庫で一晩おき、昆布を引き上げる。
※煮だす場合は30分おいてから火にかけ、沸騰直前に火を止める。

かつお、昆布だし…お吸い物や茶碗蒸しに

- ・昆布 10g 水でぬらしたキッチンペーパーで昆布の表面を軽く拭き、水と一緒に鍋に入れ30分おく。
- ・削り節 10g 昆布を火にかけ、沸騰直前になったら引き上げ、削り節を入れる。
- ・水 800ml 削り節が沈んだら火を止め、ザルやキッチンペーパーでこす。



お弁当の日について

今月のお弁当の日は第1土曜日
5日と第3金曜日 18日です。

お間違いのないようにお願いします。

☆厚揚げと小松菜の煮物☆

材料（大人4人分）

- かつお昆布だし 400ml
- 厚揚げ 100g
- 豚バラ肉 100g
- 小松菜 2株
- 人参 1/4本

作り方

- 玉ねぎ 1/4個
- しめじ 1/2パック
- 醤油 小さじ1
- 砂糖 小さじ2
- ①食材を食べやすい大きさに切ります。
- ②豚バラ肉を色が変わるまで炒めます。
- ③だしと残りの食材を入れ、柔らかくなるまで煮ます。
- ④調味料を入れ、味がしみ込んだら完成です。

