

今月の栄養ニュースは「だし」についてです。だしの素材となる、かつお節の製法「燻乾カビ付け製法」を考案した和歌山県日高郡印南町の漁民、角屋甚太郎の命日であることから10月28日を「おだしの日」に制定したそうです。

だしを上手に活用すると料理の味も風味も格段にアップします。「だし」について一緒に学んでみましょう。

『だし』とは

○かつお節や煮干しや昆布などの食材を煮込んだ、うまみ成分を含むスープのことを指します。だし汁というかつお節や昆布をイメージする人が多いと思いますが、実はすべての素材からだしがとれます。

○だしを使うのは日本料理だけではありません。フランス料理では、肉や野菜からだしをとる「ブイヨン」と「フォン」があり、「ブイヨン」はポタージュやコンソメのベースで「フォン」はソースや煮込み料理のベースとしてだしが使われています。中国でだしは「湯(タン)」と呼ばれ、動物性のだし「ホウタン」と植物性のだし「スウタン」があります。このように世界にも日本とは異なるだし文化があります。

だしの種類

だしの取り方

・豊かな風味とうま味を持ち、核酸系のイノシン酸が主なうまみ成分です。だしが主役の「すまし汁」や「茶碗蒸し」などに向いています。



鍋に水を入れ沸騰させ火を止めかつお節を入れ2分おき、取り出す。

・優しい味わいが特徴です。グルタミン酸といううまみ成分を豊富に含んでいます。産地によって味が変わります。かつお節だしと合わせることもあります。



水から煮出し、沸騰する直前に昆布を取り出す。

・かつお節だしと同じくイノシン酸が含まれています。香りが強いのが特徴で、味噌汁のだし汁としてよく使われます。

・トビウオからとっただしで、九州を中心に西日本でよく使われています。上品でスッキリとした甘味とうまみがあるだしがとれます。



頭や腹わたを取り水に30分ほどつけ灰汁を取り除きながら煮出し、取り出す。

・椎茸に含まれるグアニル酸といううまみ成分を含んでいます。炊き込みご飯のだし汁としてもよく使われます。



どんこの場合は1日香信の場合は一晩水につける。

・別名「ベジブロス」とも呼ばれ、皮やヘタなど捨ててしまう部分からだし汁が取れます。クセがないため煮物などの水代わりとして使えます。



水を入れて、弱火～中火で30分ほど煮込む。

時間の無いときでも手軽におだし！

だしパックを利用すると便利です。特に原材料が袋に入った無塩タイプがおすすめ。水かお湯にだしパックを入れて煮出すだけで、手軽にだしがとれます。

かつお節だしと野菜だし以外は水と一緒に入れて一晩おく水出しでもOK！

減塩中でも美味しく！

治療の関係で塩分を控えている方は味が薄いと感ずるかもしれません。だしを料理に使うことで塩分を控えてもうま味があり、美味しくなります。ぜひ活用してみてください。※食塩が含まれるだしパックや顆粒だしもあります。減塩中の方は成分表示を確認しましょう。

