



今月の担当は  
管理栄養士  
大山です

今年は9月になっても暑い日が続きましたが、ようやく朝晩涼しくなり秋の気配を感じるようになりました。秋は気候も良く、芋類やきのこなどの美味しい食材がたくさんあります。これらの食材を美味しく食べるには『だし』も重要です。今月は『和風だし』の紹介です。

日本人の伝統的な食文化「和食」に欠かせない「だし」。上手に「だし」を活用することができれば、もっと料理をおいしく、そして、もっと多彩な料理を楽しむことができます。「だし」をかかせることで塩分を控えることにもつながります。



## 基本のだし

**かつお節**から取れるかつおだしは和食のだしのベースです。かつおだしは豊かな風味とうま味を持ち、“**イノシン酸**”が主なうま味成分です。だしが主役のような「**すまし汁**」や「**茶碗蒸し**」などに向いています。



**煮干し**の主なうま味成分は、かつお節と同じ**イノシン酸**ですが、かつおだしより酸味が弱く、強い香りを持つだしが取れるのが特徴です。そのため、「**みそ汁**」や「**麺類のつゆ**」、「**煮物**」などに向いています。



**昆布**は、かつお節とともに代表とされる日本料理のだし素材です。昆布だしは上品で控えめなうま味を持ち、アミノ酸の一つである“**グルタミン酸**”が主なうま味成分です。昆布だしは**精進料理**など、**野菜の料理**によく合います。



**干し椎茸**の主なうま味成分は“**グアニル酸**”で、かつお節のイノシン酸と同じ核酸系のうま味成分です。干し椎茸の水戻しは、時間はかかりますが**できるだけ低温で戻す**ことをおすすめします。高水温で戻してしまうと、戻し過ぎてしまい、苦味のあるだしになることがあります。



**かつお節と昆布**から取る合わせだしは、かつお節に含まれる**イノシン酸**と、昆布に含まれる**グルタミン酸**を合わせることでうま味の相乗効果が生まれ、飛躍的に強いうま味のだしになります。この合わせだしは、素材の持ち味を生かしたい幅広い料理に使えます。



ヤマキホームページ参照

