



食文化の継承～だしを味わう～

フワッとかおる「だし」の匂い。心も身体もホッと温まる味わいです。「だし」には基本の五味のひとつである“うま味”があり、これが日本特有のおいしさのベースになっています。毎日の食事に「だし」を取り入れて、和食に親しみ健康な食事を楽しんでみませんか。

だしの種類



「だし」に含まれているうま味は、甘味・酸味・塩味・苦味とならぶ、基本味の一つです。だしの素材によりうま味の成分は異なり、かつおだしや煮干しだしはイノシン酸、昆布だしはグルタミン酸、干しいたけだしはグアニル酸が多く含まれます。うま味成分は組み合わせて使うことにより相乗効果があり、単独で使うよりおいしさがアップします。

だしの効果



日本人は塩分を摂り過ぎる傾向があり、子どもの塩分過剰摂取は将来の高血圧や脳卒中へとつながる可能性があります。

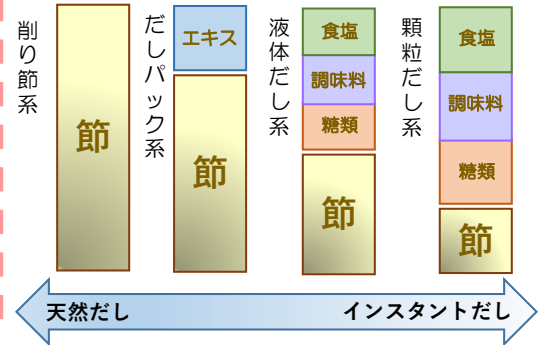
塩分を抑えめにすると物足りなさを感じ食が進まなくなることがありますが、うま味を足すことによりそれを補う役割があり、だしは減塩に効果的です。その他にだしは酸味や苦みを和らげる効果もあります。

天然だしよりインスタントだしを使う家庭が増えていきます。市販の顆粒だしやインスタントみそ汁などにはうま味成分が多く含まれており、摂取頻度の多い子どもは、天然だしを「生臭い・おいしくない」と評価する傾向にあるという調査結果が出ています。

インスタント製品に依存した食生活は天然だしのうま味では物足りなくなり、繊細な味覚が損なわれます。また食品添加物を多く含む加工食品の過剰摂取は亜鉛不足を招き、味覚障害につながります。

乳幼児期は『味覚の発達』の観点で重要な時期です。繊細な味覚の教育のために、ご家庭でも天然だしを中心とした食生活を心掛けましょう。

〈かつおだしの成分〉



昆布だし

〈材料〉 水1ℓ、昆布30g

1. 昆布の表面を固く絞った布巾でふく。
2. 鍋に水をはり、昆布を30分ほど浸す。
3. 鍋を中火にかけ、煮立つ直前に昆布を取り出す。



煮干しだし

〈材料〉 水1ℓ、煮干し40g

1. 鍋に水をはり、煮干しを30分ほど浸す。
(煮干しの内臓と頭を取ると苦みやえぐみを抑えることができます)
2. 鍋を中火にかけ、沸騰してから3分ほど煮る。
3. ペーパータオルなどでこす。



昆布や煮干しは、朝、水に浸して冷蔵庫に入れておけば、夕食時にすぐに使えます。

