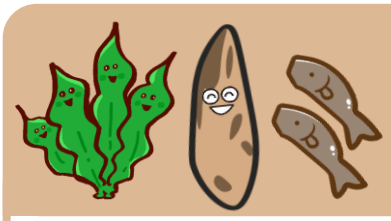
しょく　いく

2026年11月号

食育ひろば

11月24日は「和食の日」です。和食は日本の自然や歴史から生まれ、昔から受け継いできた食の文化です。栄養バランスがよく、健康的な食事で、家庭や地域のお祭りで食事を共にすることにより、絆を強くする役割を果たしてきました。今回は、和食の基本である「だし」についてご紹介します。

いろいろなだし



「だし」とは？

昆布やかつお節などの素材を水やお湯にひたして、旨味や香りを引き出した液体のことです。

昆布

上品で控えめな旨味を持ち、主な旨味成分はグルタミン酸です。産地や収獲年により、風味が変わるため、自分好みの昆布を見つけるのも面白いです。

かつお節

豊かな風味と旨味を持ち主な旨味成分はイノシン酸です。だしが主役となるすまし汁や茶碗蒸しなどに向いています。

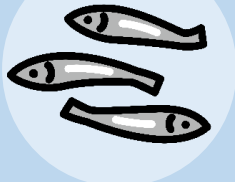
ポイント

だしを使った料理は薄味にしても美味しく感じるので、塩分や糖分を控えることができます。

干し椎茸

主な旨味成分はグアニル酸です。高水温で戻すと、戻りすぎてしまい、苦みのあるだしになるのでできるだけ低温でゆっくり戻すのがポイントです。

煮干し



主な旨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、強い香りをもつだしがとれます。そのため、味噌汁や麺類のつゆ、煮物などに向いています。

トビウオを焼いて干したものを使っただしを何というでしょう？

◎ヒント⇒「焼き●●だし」

【答え】あご

トビウオは九州を中心に「あご」と呼ばれています。

「だし」は、食材の味や旨味を引きだす最高の調味料です。野菜もそのままでは苦味やえぐみがありますが、だしで煮ると、まろやかで甘みが増して、こどもも食べやすくなります。

忙しいときは、できるだけ添加物や化学調味料の少ない「パックだし」なども活用しながら味わってみてください。

未来の元気を創造する

一冨士フードサービス株式会社

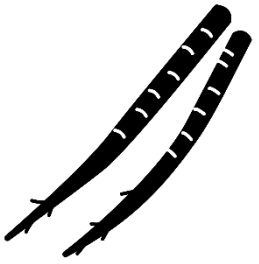
たべもの しるえっと くいず

いまが おいしい ふゆの たべもの なあに？

①

おなべ に よく はいっている とろっと あまい やさい だよ。つけもの に なると しゃきしゃき するよ。

②



ほそながくて ちゃいろ の やさい だよ。つち が ついたまま うられて いる ことも あるよ。

<こたえ> ①はくさい ②ごぼう

にている たべもの くいず

どっち が せいかい かな？

① ぶろっこりー は どっち ？

② さといも は どっち ？

<こたえ> ①かぜ が ぶろっこりー ②ひだり が さといも