ほかほか

平成30年２月
東中川保育園
阿部

食文化の伝承～だしを味わう～

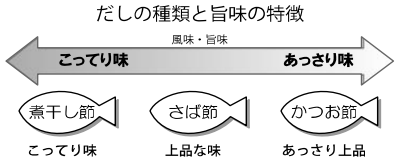
フワッとかおる「だし」の匂い。心も身体もホッと温まる味わいです。「だし」には基本の五味のひとつである“UMAMI（うま味）”があり、これが日本特有のおいしさのベースになっています。毎日の食事に「だし」を取り入れて、和食に親しみ健康な食事を楽しんでみませんか。

★だしの秘密

１・おいしさの秘密は「うま味」

だしの主成分は、昆布、かつお、煮干しなどに含まれるうま味成分です。「うま味」とは基本の味（甘味・塩味・酸味・辛味・うま味）のひとつで、深いコクやまろやかさ、独特な風味があり、素材の味わいを引きだします。和食を“おいしい”と感じるのは、だしの「うま味」のおかげです。

だしには地域性があり、郷土料理の特徴のひとつです。かつお節、さば節、むろあじ節、いわしの煮干しなどが使われ、それぞれに風味とうま味に違いがあります。



２・「うま味」は先天的に好む味

うま味成分のひとつで、例えば昆布などに多く含まれるグルタミン酸は、健康を支えるアミノ酸で、生まれたての赤ちゃんが飲む「母乳」にもたくさん含まれています。「うま味」は先天的に誰もが好む味だと言われています。

３・「風味」は学習が必要

だしには「うま味」とともに「風味」があります。「うま味」が先天的に好まれる一方で、「風味」は後天的なものだと言われています。だしのフワッとかおる匂いは、海外の人には好まれないそうです。だしをおいしいと思えるのは食体験があるからこそ。健康的な和食をおいしく味わうためには、乳幼児期から繰り返し“だし”に触れ、風味に慣れる必要があります。　子どもが苦手な味（苦味）を持つ食材には、それを抑える食材を組み合わせて、食べる練習をしましょう。

４・減塩効果に注目

高血圧、胃がんの発症の原因となる食塩。生涯の食塩摂取量が少なければ少ないほど、健康に長生きできることがわかっています。
だしをきかせれば、なんと20～30%も減塩することができるので、子どもの頃から薄味に親しんでおいしく食べることは、将来の健康につながります。だしのうま味を活かして食塩の摂取量を減らしましょう。

カジキマグロのステーキ

カジキマグロ 4切れ

塩 少々

片栗粉 大1

玉ねぎ 1/2個

水 200cc

しょうゆ 大3

砂糖 小1

①玉ねぎをみじん切りにする。

②小鍋に水を沸かし、みじん切りにした玉ねぎを入れ、柔らかくなるまで煮たら、しょうゆ、砂糖、酢を入れる。

③カジキマグロに塩をふり、片栗粉をまぶす。

④熱したフライパンに油を入れ、カジキマグロを両面焼き色がつくまで焼き、中まで火を通す。

⑤焼いたカジキマグロの上に②のたれをかけたら、できあがり。

1月誕生会メニュー・ケーキ
（フルーツケーキ）