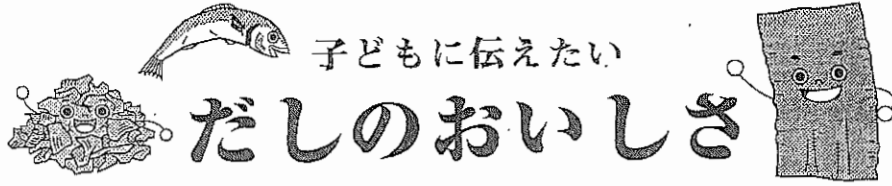


たのしくたべようニュース



子どもに伝えたい

だしのおいしさ

食材の味を引き出すだしのうま味を、子どもといっしょに味わってみませんか。

「だし」で子どもにふさわしい味つけを

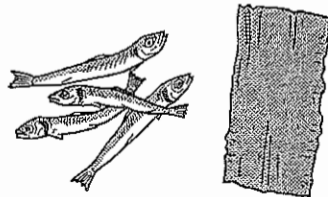


乳幼児期からの食経験は味覚の発達に重要で、おとなになってからの食の好みにも大きな影響を与えるとされています。食べ物の素材の味を経験させるためには、薄味を心がける必要があります。そこで活躍するのがだしです。日本の伝統的なだしをきかせた料理は、素材の味を引き出し、薄味でもおいしく食べられます。だしをきかせた薄味が好みになれば、塩分のとりすぎの心配はありません。

知っておきたい 日本のだしのこと

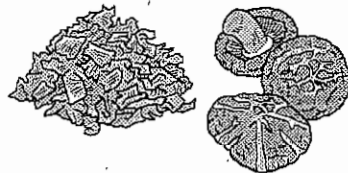
日本のだしとは

日本のだしは、煮干しやこんぶ、かつおぶし、干しいたげなどからうま味などを抽出したものです。野菜などに、うま味を浸透させることで、食材の本来のおいしさをより引き立てます。



だしのよい効果

だしをきかせると、少量の塩分でもおいしく感じるため、減塩効果があります。そのほか、かつおぶしのだしには、疲労を改善する効果があることがわかっています。



基本の味は5種類

わたしたちが感じる味は、基本的には甘味、酸味、塩味、苦味、うま味の5種類です。

生後すぐから、甘味と適度な塩味、うま味は体に必要なものと感じ、酸味や苦味は、体に害を与えるかもしれないと感じるため、乳幼児は苦味や酸味が苦手といわれています。

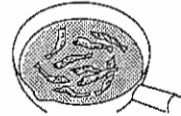


だしをとってみませんか

煮干しのだし

〈材料〉
・煮干し10g
・水500mL

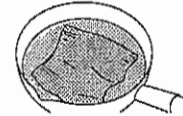
〈つくり方〉
煮干しの頭とはらわたを取り、水につけてから約5分煮出して、煮干しを取り出します。



こんぶのだし

〈材料〉
・こんぶ1枚(5×10cm)
・水500mL

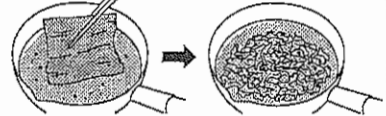
〈つくり方〉
こんぶを水につけておき、大きくなったら火にかけて、沸騰する前に取り出します。



こんぶとかつおぶしのだし

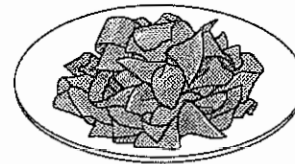
〈材料〉
・こんぶ1枚(5×10cm)
・かつおぶし7g
・水500mL

〈つくり方〉
こんぶを水につけて大きくなったら火をつけ、沸騰前に取り出します。そこにかつおぶしを入れ、煮立ったら火を止め、ざるなどでこします。



おいしい旬の食べ物

わかめ



ぬめり成分は食物繊維

わかめのぬめり成分は、血中のコレステロールを低下させる働きのあるフコイダンやアルギン酸などの食物繊維です。また、カルシウムやヨウ素、β-カロテンなども含まれます。塩蔵のものは、塩分が多いので、塩抜きを十分にしましょう。わかめごはんや、わかめのみそ汁、酢のものなどで食べるのがおすすめです。