



くりっち くりっち
五泉市食育推進キャラクター

食育だより

平成 30 年 2 月
発行:五泉市食育推進
検討委員会
(事務局 学校教育課)

もっともっとおいしくなる！

みりょく みかく

だしの魅力・味覚のふしぎ



「和食」「日本食」が世界でも注目されていることは知っていますか？その理由の1つは「だし」です。

日本で昔から親しまれている「だし」で食事はもっとおいしくなるのです。

「だし」ってなに？

だしとは素材の「**うま味**」を引き出したもの。

つまり、素材の**パワー**そのもの！やさしいうま味のギュッとつまんだしは、食材の持つ風味や味わいと調和して、料理のおいしさをグーンと引き立てます。



「だし」ってなんでおいしいの

人間の舌には5種類の味を感じる味蕾（みらい）という器官があります。甘味（かんみ）、塩味（えんみ）、酸味（さんみ）、苦味（にがみ）、うま味（うまみ）の5種類です。

「**うま味**」には、私たちの体にとって大切な栄養であるたんぱく質が多く含まれていて、おいしく感じるようにインプットされています。そのため、素材のうま味であるだしはおいしいのです。でも、濃い味ばかりに舌がなれてしまうと、だしのうま味を感じる力は弱まってしまいます…(>_<)。

「だし」っておトク

だしをとるのってめんどくさそう…と思われがちですが、実は料理が得意でなくても、短い時間でもだしをとることができるのです！

★耐熱容器に水とかつお節を入れて、ラップをかけて1～2分加熱しこす
→かつおだし完成♪

★水と細く切った昆布を容器に入れて冷蔵庫に置いておく
→数時間おいておけばいつでも使える昆布だし♪

いつも使う調味料に加えるだけでも風味がぐっと増しておいしさもUPです！



「だし」ってスゴイ

昆布、かつお節、干しいたけ、煮干し等は、だしが良く出る食材として有名ですが、肉や魚、貝など甲殻類、野菜…とだしが出る食材はたくさんあります。

また、色々なだしのうま味がわかる舌は、もっと食事をおいしくします。

「今日のだしはなんだろう？」ぜひ、様々な素材のだしを楽しんでくださいね♪



さといもを味わい尽くす!!!



もちもちのいいおやつ♪

おやつ

さといものお好み焼き

さといもはレンジでチンして皮をむき、袋に入れてつぶします。(やけどに注意) 小麦粉、しょうゆ、とお好みの食材を加え(ちくわなどもオススメ)、よく混ぜて、油をしいたフライパンで焼きます。
さといものもちっとした食感がおいしい♪おやつにどうぞ。

ほっとする味、家族みんなで

和

さといもの煮っころがし

さといもは皮をむき、食べやすい大きさに切って、**だし汁**、しょうゆ、酒、砂糖、みりんでやわらかくなるまで煮ます。

●アレンジ

下味をつけたさといもは、片栗粉をまぶして揚げると、さといものから揚げに!

だしのとり方は表ページ★を参考に!

新発見
さといも
レシピ

さといも麻婆

麻婆豆腐の豆腐の代わりにさといもを。さといもは下ゆでするのがポイント! いつも違う麻婆を楽しんでみては♪

干しいたけの戻し汁やだし汁を使った和風麻婆にすると風味もUP!!
詳しいレシピは下に!

中

いつもとはちがう一面!

さといもポトフ

さといもといえば和、ですが、実は洋風とも相性バッチリ!
じゃがいもの代わりにさといもを入れたポトフです。
鍋に水、さといも、お好みの野菜とコンソメを入れて煮ます。めめりが気になる方はさといもは下ゆでし、他の具材がやわらかくなったら最後に加えます。

洋

さといもと洋風、実は合うんです

保育園給食
人気レシピ
掲載中!!



にこサポ

子育てに役立つ
情報サイト!



五泉市こども課
LINE@

LINEの友達追加で
最新の給食レシピを
お知らせ!



保育園給食でも好評の

さといも麻婆(ふるさと麻婆)のレシピを紹介します!

☆さといも麻婆 ~だしバージョン~ ☆

【材 料】(4人分)

- ・さといも 中6個
- ・豚ひき肉 200g
- ・にんじん 1/2本
- ・水煮たけのこ 40g
- ・干しいたけ 8g
- ・ねぎ 1本
- ・にら 1/2束
- ・しょうが 4g
- ・油 少々
- ・ごま油、片栗粉 少々

- 調味料【しょうゆ 大さじ1、砂糖 大さじ1/2 みそ 大さじ1、
コンソメ 少々、オイスターソース 小さじ1】

【作り方】

- ①さといもは大きめ角切りにし、5~10分ゆでて、ざるにあげておく。
- ②にんじん、たけのこ、ねぎ、しいたけ、しょうがはみじん切りにし、にらは1cmくらいに切る。
- ③フライパンにしょうがを炒めてから肉を炒め、他の野菜も炒めて、材料が浸るくらいのだし汁(水でもOK)を入れて煮る。
- ④にんじんがやわらかくなったら、●調味料で味付けし、ゆでたさといも、にら、ごま油を入れて、水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。



だし汁を使うと
中華風が和風に!
干しいたけの
戻し汁も使って!