

減塩のススメ 第2号

減塩で元気



君津地区学校給食センター 共同発行
(袖ヶ浦市・木更津市・君津市・富津市)
文責：君津市学校給食共同調理場



だしでうま味アップ！減塩できて、素材の味が楽しめます♪

日本食に欠かせない「だし」には、うま味がたっぷりと溶け出しています。だし=かつお節や煮干し、昆布だけではありません。野菜のうま味がつまった野菜だし、鶏のうま味がつまった鶏だしなど、種類はさまざまです。

この「だし」をしっかり効かせることで、素材そのものの味や香りをそのままに、料理の味わいをアップさせることができます。また、うま味は塩味を引き立たせるので、塩分を控えめにしてもおいしさを感じることができます。つまりは、だしを使うことでうま味が増し、減塩効果を得ることができるわけです。



かんたんなかつおだしのとり方

◆材料 (だし 180 ml分)

- ・かつお節 1袋 (4g程度)
- ・熱湯 200 ml

◆作り方

- ① 耐熱容器にかつお節を入れる
- ② 熱湯を 200 ml注ぐ
- ③ ふたをして3分待つ
- ④ 全体を混ぜてからこす
- ⑤ かつお節の水分をしぼる

だしをとった後のかつお節は、しょうゆ+ごまを合わせてふりかけ風に



おうちで食育コーナー

お子さんと、こんなお話してみませんか

味は全部で5つあるけど、知っているかな？
甘味、塩味、苦味、酸味、そして、「うま味」。
さて、うま味ってどんな味？

塩は体内の水分量を調整するなど体の機能を維持するために大切ですが、とり過ぎると血圧が上昇する原因になります。本紙は塩のとり方に注意することで、生活習慣病の予防と改善につなげることを目的としています。