

だし活コメント集

◇ はじめに ◇

だしのうま味には、塩味による味付けを補い、食材の持つ美味しさを引き立てる役割があることが知られています。また、だしは「うま味」以外の、素材特有の「風味（香り）」も大事な要素になり、より一層料理をおいしくしてくれます。

このような、だしの利点等に関するコメントを集め、給食だよりなどにご活用いただける、「だし活コメント集」を作成しました。

このコメント集は、文章の加工やいくつかのコメントを組み合わせるなど、自由にアレンジいただけますので、積極的にご活用ください。

皆様からの情報発信で、県民の皆様「だしの力」を知っていただき、一人ひとりの未来の健康につながることを願っております。

◇ 目 次 ◇

1	だし	2
2	だしの魅力	2
3	うま味	3
4	だしのとり方、だしを使った料理	3
5	青森県のだし	5

1 だし

- ◆「だし」は皆さんが食べて「おいしい！」と感じる、素材の「うま味」や香りが溶け出した料理の基本となる汁のことを言います。
だしは、魚や海草、きのこ、肉、野菜などからとることができます。料理に「おいしさ」を足してくれるだけでなく、良い香りを出して食欲を増進させたり、だしの素材から出た栄養も一緒に摂ることができるので、いつも皆さんが食べているみそ汁や煮物などの料理を、より満足できる味にしてくれます。
- ◆だしは、煮干しや昆布、しいたけなどの食べ物から、うま味や香りが水に溶け出した汁で、お吸い物や煮物には欠かせません。お湯や水に、昆布や煮干しなどを加えてうま味を引き出すことを「だしをとる」と言います。煮干しには「イノシン酸」、昆布には「グルタミン酸」、しいたけには「グアニル酸」という、それぞれ違ううま味成分が含まれています。また、2種類以上のだしを組み合わせると、うま味の相乗効果で、よりおいしい「だし」が作れます。

2 だしの魅力

- ◆だしは健康的な食品
「だし」のうま味で味付けした料理は、塩、砂糖などでの味付けを薄くすることができます。そのため、摂取エネルギー量や塩分を抑えることができるメリットがあります。おいしくて健康的な食品である「だし」・みそ汁や卵焼きなど、毎日のお料理に取り入れてみましょう。
- ◆うま味で減塩効果
だしのうま味は、素材そのものの味わいを活かすので、塩や醤油などの調味料での味付けを薄くしても、おいしいと感じることができます。だしのうま味を活用して塩分を控えることで、生活習慣病の予防にもつなげることができます。
- ◆だしは、溶け出たうま味により料理に使うほかの食材の味を活かして引き出すことができ、素材本来の味がわかる味覚を育てることができます。
- ◆だしは、いつも皆さんが食べているみそ汁や煮物などの料理を、より満足できる味にします。料理に「だし」を使うことで、次の3つのいいことがあります！
 - ① 「うま味」が増えて、おいしくなる！
 - ② 少しの塩分でも味をしっかりと感じる。⇒ [減塩]
 - ③ 香りが良く、だしの素材から溶け出た栄養が摂れる。
- ◆「だし」を使うと、どんないいことがあるの？
 - ① 料理の味を良くすることができます！
料理にだしを使うと、味にこくやまろやかさが出て、食品そのものの味もより良く

する働きがあるので、料理がとってもおいしくなります。

② 料理の塩分やエネルギー量を減らすことにつながります！

だしは食品そのものの味わいを活かすので、塩や砂糖などの調味料を使う量を少なく

することができます、生活習慣病の予防につながります。

③ 食欲がわいてきます！

だしを含んだ汁物を飲むことは、体に「これから食べますよ」という信号を送り、食事の始まりを教えることとなります。また、だしの入った料理は香りも良いので、その香りによって食欲がわいてきて、ご飯をもりもり食べられます。

◆だしは、おいしさだけではなく、だしのうま味を加えたお料理は、塩や砂糖などでの味付けを薄めにするので、塩分や摂取エネルギー量を抑えることができます。

3 うま味

◆「うま味」は、私たちが自分の舌で感じる事ができる5つの基本の味の1つです。うま味は、他の4つの味よりも、あと味が長く続くため、おいしいと感じることができ、満足感が大きくなります。

【味の基本（5つ）】① 甘味 ② 苦味 ③ 酸味 ④ 塩味 ⑤ うま味

◆「うま味」は、日本人が初めて見つけた味です。甘味、酸味、塩味、苦味などと同じ基本の味の1つです。グルタミン酸などのアミノ酸、イノシン酸やグアニル酸などの核酸がうま味の正体です。

◆うま味成分ってなに？

食べ物のおいしさの中心となる味は、「甘味」「酸味」「塩味」「苦味」「うま味」の5つです。中でもうま味は、おいしさを決める大切な要素の1つです。

うま味成分は、「イノシン酸」が代表的で、煮干しなどに多く含まれています。また、アミノ酸の一種である「グルタミン酸」も代表的なうま味成分で、昆布などに多く含まれています。

動物系と植物系の2種類のうま味成分を合わせると、うま味が強くなります（うま味の相乗効果）。

4 だしのとり方、だしを使った料理

◆煮干し・焼干しのだしのとり方

・頭と内臓を取った煮干し、又は焼干し（20～25g）を、30分くらい、水1Lにひたす。

・火にかけ、沸騰したら弱火で5分くらい煮る。

・煮干し・焼干しはそのまま料理の具としても使え、カルシウムもたっぷり！

◆昆布のだしのとり方

昆布からとっただしには、“グルタミン酸”と呼ばれるうま味成分が抽出されます。上品で控えめなうま味なので、鍋や茶わん蒸しなどの料理に向いています。

【材料】

・水 1000ml ・昆布 10g（約 30cm）

【作り方】

- ① 昆布を布かキッチンペーパーで拭く。
- ② 30分～1時間水にひたす。（または、水に漬けて冷蔵庫で1晩～1日置く。）
- ③ 中火にかける。
- ④ 沸騰直前に昆布を取り出す。

◆手間なしかたん！ワンポイントアドバイス

- ・一度に多めにだしをとって、冷蔵庫や冷凍庫で保存することができます。
- ・煮干しや焼干し、昆布を水に漬けて、1日ほど冷蔵庫に入れておくだけでも、だしをとることができます。
- ・市販のだしパック*を利用しても、簡単にだしがとれます。
※だしパック：だし素材を袋（不織布等）にパック詰めし、テーパックのように煮出して、簡単に早くだしがとれる製品。

- ◆一度とっただしは、冷蔵庫で1週間程度保存できます。また、冷凍庫では、もっと長く保存できます。すぐに料理に使えるから、まとめてとっておくと便利ですね！ぜひ、家庭でもだしを取り、料理に利用していきましょう。

◆けの汁の作り方

青森県の郷土料理である「けの汁」は、様々な野菜などが入っていて栄養満点！しかも保存できるため、昔から津軽地方でよく食べられてきました。

【材料(4人分)】

- ・水 400ml
- ・煮干し 8g（頭と内臓を取る。）
- ・だし昆布 3.2g（焼いて粉々に砕く。）

- ・大根 80g（5mm角切り）
- ・人参、ごぼう、ふき、わらび水煮 各30g（5mm角切り）

- ・油揚げ 8g（油抜きをして、5mm角切り）
- ・高野豆腐 8g（水で戻して、5mm角切り）
- ・角こんにゃく 40g（茹でて5mm角切り）
- ・みそ 24g（小さじ4）

⇒ 市販のけの汁ミックスに換えても簡単です。

【作り方】

- ① だし汁を作る。（けの汁は、昆布だしがよく使われています。）
- ② 具を切る。
- ③ 煮る。（鍋にだし汁を入れ、②で切った具材入れて火にかける。具材が柔らかくなったら、みそで味つけをする。）

◆焼干しみそ汁の作り方

焼干しはカルシウムが多く、一度焼いているので魚のうま味が封じ込められており、たくさんのだしがとれると言われています。

【材料(4人分)】

- ・水・・・・・・・・400mL
- ・焼干し・・・・8g（8～10cmの大きさを3匹程度）
- ・みそ・・・・24g（小さじ4）
- ・好みの具材（具たくさんにして、野菜をいっぱい食べましょう。）

【作り方】

- ① 鍋に水と焼干しを入れて、30分ほどひたす。
（または、水に焼干しを入れて、冷蔵庫で1晩～1日置く。）
- ② ①を中火にかけ、沸騰して3～5分したら、好みの具材を入れます。
- ③ みそを溶いて、おいしいみそ汁のできあがり！！

5 青森県のだし

◆焼干し

・イワシやアジを一度焼いてから、屋外で天日干しをして作られます。煮干しの約5倍のだしが出るとされており、“イノシン酸”と呼ばれるうま味が出ます。風味が強いのが特徴です。

産地：むつ市脇野沢地区、外ヶ浜町

・陸奥湾で獲れるイワシを使った焼干しは、青森ならではのだしです。1つ1つ人の手で、ていねいに作られています。

◆煮干し

煮干しは、イワシ・アジなどを原料に、保存食として国内に出回っています。

青森県は日本海・太平洋に面した漁業が盛んなエリアであり、厳しい吹雪にさらされる冬の保存食として、昔から重宝されてきました。

◆昆布

・大間町や東通村が主な産地です。昆布のうま味成分は、「グルタミン酸」と呼ばれるもので、昆布の表面に付いた白い粒の正体が、この「グルタミン酸」です。昆布は、乾燥させたものからだしをとりますが、白い粒を洗い流してしまうとうま味が減ってしまうので、布やキッチンペーパーで軽く拭いて、使いましょう。

・青森県で採れる昆布は、主に真昆布です。真昆布は、昆布の中でも最高級品と言われています。上品な甘みがあり、まろやかで澄んだ高級だしになります。

昆布には、人間にとって欠かせない栄養素であるミネラルやビタミン・食物繊維がたくさん含まれています。

- ・だしをとった後の昆布は、捨てずに料理に使うことができます。すぐに使わない場合は、3cm角ぐらいの使いやすい大きさに切ってから、ラップに包んで冷凍し、ある程度の量になったら、佃煮や昆布ふりかけなどにすると、最後までおいしく食べることができます。

◆しじみ

青森県はしじみの水揚げ量が日本一・主な産地である2つの湖のうち、十三湖には世界自然遺産白神山地系の、小川原湖には八甲田山系の豊かな森からミネラル豊富な水が絶え間なく注がれて、おいしいしじみが育ちます。濃厚な味わいのしじみ汁は、全国で食べられています。

◆ほたて

・ほたては、陸奥湾が主な産地です。海水温が5度～22度の海で育ち、ほかの貝と比べて身が大きくて厚いことが特徴です。ほたてからとっただしには、「コハク酸」と言われるうま味成分が多く、栄養豊富です。みそ汁のだしにするとおいしいですね！

・主にむつ湾で獲れます。あっさりした味でうま味が強いです。また、ほたて貝には、たんぱく質、カルシウム、鉄分、ミネラルなど、たくさんの栄養素が含まれています。

◆ごぼう

三沢市や東北町が主な産地で、青森県のごぼうの生産量は、日本一です。ごぼうのだしは、煮物や、うどん・そばなどのつゆに良く合います。だしだけでなく、ごぼうそのものも食べることで、「食物繊維」がおなかの調子を整えてくれます。

◆しいたけ

十和田市などでよく作られています。しいたけのうま味成分は、「グアニル酸」と呼ばれるもので、生のしいたけからもおいしいだしがとれますが、乾燥した「干しいたけ」は生のしいたけよりもさらにうま味成分が多く、だしをとる時にもうま味が溶け出しやすいです。

◆サメ

青森県ではサメをよく食べます。お正月やお祝い事のお吸い物の具や、煮しめにも多く使われており、良いだしが出る具材とされています。

津軽地方では、戦後、そばのだしにサメを使っていました。また、一部の地域では焼いたサメを煮しめに入れています。

近年では、サメ節も青森県で作られています。サメ節は、かつお節よりも甘味が強く、少し酸味があるのが特徴です。

＜発行＞ 平成26年11月

＜制作＞ だし活料理レシピ集等検討委員会・青森県農林水産部総合販売戦略課

＜お問合せ＞ 青森県農林水産部総合販売戦略課 味感を育む「だし活」事業担当

(電話) 017-734-9572 (FAX) 017-734-8158

(メール) hanbai@pref.aomori.lg.jp