

食育通信12月号

毎月19日は「食育の日」です。食育の話題に触れることにより、より食育に親しみましょう。

今月のテーマは…

『味覚を育てる天然だしの取り方 ～椎茸・昆布だし～』

天然素材を使った「だし」は香りがよく、「うま味」や「栄養」も豊富ですが、塩分はほぼ含まれていません。市販品のだしは、塩分や化学調味料が含まれているものが多いので、天然素材を使った「だし」で手作りすると安心です。素材本来のおいしさを知り、確かな味覚を育てることにつながります。



【基本】椎茸だしの取り方



①干し椎茸をさっと水洗いする。



②ラップをかけ、冷蔵庫で24時間おく。



【アイデア】椎茸だしの取り方

電子レンジを使う



耐熱容器にひたるくらいの水に浸し、ラップをかけ常温で10分おき、電子レンジで600W 20秒温め、常温におきながらもどす。

おすすめ!

炊き込みごはん・煮物料理



【アイデア】昆布だしの取り方



【基本】昆布だしの取り方



①キッチンペーパー等で汚れをふき取る



②鍋に水と昆布を入れ、30分ほど浸けておく。



③沸騰しないよう弱火でゆっくり加熱し、昆布から小さな気泡が出てきたら火を止め、昆布を取り出す。

水だして作る



ポットに昆布と水を入れ、そのまま冷蔵庫で8時間おき、昆布を取り出す。

おすすめ!

鍋料理・すまし汁

食育通信は、食育の日に久留米市ホームページ、久留米市公式LINEにおいて発信します。

食育関連イベント情報は、[久留米公式ホームページ『食育通信・食育イベント』](#)のページをご覧ください。

来月1月号の特集は「味覚を育てる天然だしの取り方～かつお・いりこだし～」です。お楽しみに。