

食育通信1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 ～かつお・いりこだし～』

食育通信12月号では、「椎茸・昆布だしの取り方」を紹介しました。今回は「かつお・いりこだしの取り方」の紹介です。さまざまな天然だしを料理に合わせて使い分けましょう。



【基本】かつおだしの取り方



- ①鍋に水を入れ、中火にかける。鍋底から小さな気泡が出てきたら、かつお節を入れる。
- ②沸騰直前で火を止め、2～3分おく。
- ③ペーパータオルなどを敷いたざるでこし、しぼる

おすすめ!

おひたし・すまし汁



【アイデア】かつおだしの取り方

急須を使う



急須にかつお節を入れ、熱湯をそそぎ、3分ほど待ち、全体をかき混ぜ、一気にこす

コーヒードリッパーを使う



コーヒードリッパーにフィルターをセットし、かつお節を入れ、熱湯を注ぐ

水だしで作る



ポットにお茶パックに入れたかつお節・水を入れ、冷蔵庫で8時間置き、かつお節を取り出す。

電子レンジで作る



耐熱容器に水・かつお節を入れ、ラップをせずに電子レンジで5分ほど加熱してこす。



【基本】いりこだしの取り方



- ①いりこを30分以上水に浸し、沸騰させる。
- ②沸騰したら火を弱め、アクをとり、5分ほど煮出す。
- ③火を止め、ペーパータオルなどを敷いたざるでこす。



【アイデア】いりこだしの取り方

水だしで作る



フライパンで3～4分ほど乾煎りし、粗熱をとる。



ポットに水といりこを入れ、そのまま冷蔵庫でひと晩つけておき、いりこを取り出す

おすすめ!

みそ汁・煮物料理

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2月号の特集は「かしこく選んでおいしく適塩」です。お楽しみに。