

昆布

UMAMI

2013年に世界遺産に登録された和食。味付けにはうまみがうまく使われています

洗わない

表面の白い粉は、マンニットと呼ばれる甘みのある炭水化物。昆布のおいしさの一つなので、拭くだけでOKです

うまみで減塩食

塩分が少なくても料理にだしのうまみを効かせるとおいしく食べられます。だしは多めにとって冷凍保存しておくと便利です

◆昆布だし～昆布のグルタミン酸のうまみ～

水 1000ml・昆布 10g

- ① 昆布を拭く
- ② 水と昆布を中火にかける
- ③ 沸騰直前で昆布を取り出す

具の香りや素材の味わいを大切にする料理に。
(鍋料理・湯豆腐・茶碗蒸し・和え物・酢の物など)

◆一番だし～かつお節のイノシン酸との相乗効果でうまみUP～

水 1000ml・昆布 10g・かつお節 15g

- ① 昆布だしにかつお節を入れ、沸騰したらすぐに火をとめる
- ② あくを取り、30秒置く
- ③ ざるで濾す

だしの美味しさで料理の美味しさが決まる料理に。
(吸い物・うどん・そばなど)

◆二番だしは、一番だしで使った昆布とかつお節から取りま
す。みそ汁や煮物など、調味料で味付けする料理に。

だしを取ったら再利用

昆布・かつお節は捨てずに冷凍保存しておき、貯まれば煮物・佃煮・ふりかけに。ミキサーで細かくし、酒・みりん・醤油で炒って、いりごま・のり・七味唐辛子・山椒などお好みの材料を混ぜて完成！



栄養三二新聞
公立甲賀病院
栄養管理課