

食欲の秋到来です。寒さに負けない体力を貯える為に、バランスの良い食事を心掛けましょう。11月24日は(いいにほんしょく)『和食の日』です。これを機会に日本食の良さを見直してみましょう。

注目されるだし

日本食が注目されるとともに、だしも注目されています。だしがきいていることで、素材の味が生かされ、薄味でも美味しく食べられます。煮干し・昆布・かつお厚削り等を一晚水に漬けておくだけで、簡単にだしがとれます。

- 昆布…上品で控えめな、うま味。素材の味わいを大切に作る料理に。
- 煮干し…こくのある、うま味の強いだし。味噌汁・煮物などにぴったり。
- 花かつお…香りの良いうま味のきいた上品なだし。素材の味を生かしたい時に。
- 厚削り…うま味の強い濃厚なだし。麺類・煮物・濃い味つけ向け。



基本の調味料

『さ・し・す・せ・そ』は料理に入れる調味料の種類と順番を表します。それぞれの個性と風味を生かすだけで料理がもっと美味しくなります。

- さ 砂糖…他の調味料より素材にしみにくいので、先に入れる。
- し 塩…少量で味が変わるので加減して入れる。
- す 酢…酢の物は塩でもんで野菜の水分をだしてから酢を入れる。
- せ・そ 醤油と味噌…風味がとんでしまうので後から入れる。



どうやって味覚は作られるの？

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本として、素材そのものの味を大切にしていきましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。今は味覚が形成される大切な時期です。色々な素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が『おいしい!』感覚を作っていきます。



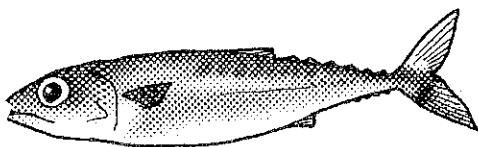
給食の人気メニュー さばの味噌煮 (大人2人分+子ども1人分)

今月のおすすめ食材

さば

『青魚の王様』と呼ばれるほどに栄養豊富なお魚です。

- ①目…澄んでいるもの
- ②お腹…張りがあって、ぷっくり膨らんでいる
- ③背中…さばの背中の模様が濃いもの
- ④えら…赤いもの



【材料】

- さば
- みそ
- 酒
- 砂糖
- 醤油
- 生姜
- 水

【分量】

- 50g × 5枚
- 19g(大さじ1強)
- 6.3g(小さじ1強)
- 12.5g(大さじ1と小さじ1)
- 6.3g(小さじ1強)
- ひとかけ(スライス)
- 2.5g(小さじ1/2)

A

【作り方】

- ①さばに熱湯をまわしかけてから(臭み抜き)冷水に取り、水気を切る。
- ②鍋に材料Aを入れて混ぜ、強火で煮たてる。
- ③さばの皮目を上にして②に入れる。
- ④再び煮立ったら落とし蓋をして、時々煮汁をかけながら、弱めの中火で10~13分程度煮る。煮汁がとろっとしてきたら出来上がり。

☆さば缶や冷凍さばも栄養成分の変化はほとんどありません。ストックしておく便利です。