

こんにちは!  
保健委員です

## だしを上手に活用して 食材の美味しさを楽しもう!



皆さんは、日頃、お料理にどんなだしを使っていますか？実は、おいしいだしを活用することで、食材が持つ本来の“旨み”を引き出すことが出来ます。その美味しさを感じられると、濃い味付けを防ぐことができ減塩にもつながります。皆さんも“だしパワー”を見直してみませんか？

だしを取るの少し大変なイメージ...



### 手軽で美味しい【水だし】のとり方



だし問屋さん  
直伝!

**注目!**

- ①鍋(麦茶ボトルでも可)に、水または昆布汁を入れ  
かつお節を適量入れる。並行して昆布の水出しもおすすめ!  
※かつお節の代わりにだしパックでも可!  
(水または昆布汁1.8ℓに対し、だしパック(50g)1個が目安)
- ②鍋を冷蔵庫に入れ一晩(8時間以上)寝かせる
- ③他の鍋かボールへ濾して、移す(麦茶ボトルならだしパックを出す)。



8時間後



POINT  
水は水道水でもOK!

ミネラルウォーターを使用する際はミネラルが少ない軟水がおすすめ  
加熱しただしとの違い、じっくり時間をかけるため、雑味が無く上品であっさりした風味になる。

(水だしのメリット)

- ◎お湯を沸かす時間とだしを冷ます時間が短縮される
- ◎毎回大量のお湯を沸かさないことで熱コストの削減につながる
- ◎誰がやっても味のブレが小さいため、スムーズに味付けができる
- ◎調味料で調整することが少なくなり、塩分を控えることにつながる

研修会を行いました!



当日の様子  
新聞掲載記事



食育講座で2種類のだしを試飲する保健委員ら  
＝伊豆の国市の韮山福祉・保健センター

## 減塩料理は「水だし」

### 伊豆の国市 保健委員に 食育講座

伊豆の国市は、同市の韮山福祉・保健センターで保健委員を対象にした食育講座を開いた。委員48人がだしを活用したおいしい減塩料理について学んだ。創設調理師会同市長岡の役員やかつお節製造販売の丸藤(熱海市時代)の担当者が講師を務めた。同社の藤岡「志さん

【伊豆日日新聞】

おいしい減塩料理を学ぶ食育講座  
＝伊豆の国市の韮山福祉・保健センター



だし活用で減塩料理  
伊豆の国市はこのほど、保健委員を対象にした食育講座を同市の韮山福祉・保健センターで開いた。委員約50人がだしを活用したおいしい減塩料理について学んだ。

削り節製造業の丸藤(熱海市)の担当者や創設調理師会(伊豆の国市)の役員が講師を務めた。同社の藤岡仁志さんが、おいしいだしを取り方として、鍋に水とかつお節を入れて冷蔵庫で一晩寝かせる「水だし」を紹介した。水だしと煮出しただしを用意し、味を確かめてもらった。試飲した委員から「水だしは味がしつかりしている」「すごくおいしい」と驚きの声が上がった。

【静岡新聞】



日頃の野菜摂取量を測定するベジチェックの体験も行いました



ベジチェックとは…  
センサーに手掌をかざすだけで野菜の摂取量が分かる測定器です



普段から積極的に野菜を食べているつもりでも足りていないことが分かった!

色とりどりの野菜をバランスよく毎日、食べたい!

野菜の甘みや素材の美味しさを感じながら食事を楽しみたい

からだの内側からも元気になろう!



保健委員や市の管理栄養士等がオススメする市特産の大根やトマト、旬の野菜を活用したレシピを市のホームページにて紹介しています! おいしく食べて、身体やこころの内側から元気になりましょう!

保健委員活動についてのお問合せは

市役所健康づくり課まで

電話:055-949-6820

レシピを掲載している市ホームページのQRコード

