



11月24日は「11(いい)2(にほん)4(しょく)」の語呂合わせから、いい日本食として「和食の日」と制定されています。

昆布やかつお節、煮干しなどの天然素材を使った「だし」は、香りがよく、旨みがあるのに塩分をほとんど含んでいません。「だし」を使った料理は、薄味にしても美味しく感じられるので、健康にも役立っています。

昆布



水 1リットル  
昆布 10~20g

- ① 昆布を30分水に浸す。
- ② 火にかけ、沸騰直前に取り出す。

★素材の味や香りを活かした料理にあいます。かつお節や煮干しと組み合わせると旨みがアップします。



かつお節



水 1リットル  
かつお節 20~30g

- ① 沸騰直前にかつお節を入れる。
- ② 弱火で1~2分煮立てた後、こす。

★いろいろな料理に合います、特にだしが主役となる料理にあいます。



煮干し



水 1リットル  
煮干し 30g

- ① 頭と内臓を取り、1時間程水に浸す。
- ② 火をつけ、沸騰後弱火で5分ほど煮立てた後、こす。

★力強い風味があり、味噌との相性がいいです。



♪離乳食で使うときは、昆布→かつお節→煮干しの順で使いましょう。

★長いものかきたま汁 (4人分)

長いも	150g						
卵	1~2個						
三つ葉	少々						
だし汁	600cc						
A	<table border="0"> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>小さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>大さじ1弱</td> </tr> </table>	しょうゆ	大さじ1	塩	小さじ1/2	みりん	大さじ1弱
しょうゆ	大さじ1						
塩	小さじ1/2						
みりん	大さじ1弱						



長いもを入れることにより、トロミがつき、卵がふんわりと仕上がります。調味料は味をみて調整してください。

1. 長いもは皮をむいて、すりおろす。三つ葉は2cm長さに切る。
2. 鍋にだし汁を入れて火にかけ、Aの調味料を加えて味をみる。
3. ②が沸いたら、すりおろした長いもを入れる。長いもが固まらないように箸で混ぜ、ひと煮立ちさせる。
4. ③に溶きほぐした卵を回しいれて、ひと煮立ちしたら火を止めて、三つ葉をちらす。

