

毎月17日は減塩の日



福島県の食塩摂取量は男女とも全国ワースト2位（2016年国民健康・栄養調査）。
福島県では減塩を重点スローガンのひとつに位置づけています。

おいしい適塩のカギは？

料理でお塩を減らすだけでは、物足りない味になり、続けられないことが多い

✨ できることから始めよう ✨

★ダシは旨味の相乗効果を意識してとろう

👉ダシをとる際のポイントは、種類の違う複数のダシを組み合わせることで使うこと。

【ダシの分類】

・鰹、煮干し、豚肉など・・・イノシン酸



・昆布、イワシ、トマト、白菜など・・・グルタミン酸



・干し椎茸など・・・グアニル酸



※この3種類のうち2種類以上組み合わせると感じる旨味が数倍にアップし、味に深みが出るので、減塩でもおいしく食べられます。



< 簡単ダシのとり方 >



◆自家製だしパック(材料5食分)◆

昆布…5 g

かつお節…30 g

干しいたけ…10 g (スライス)

細かくして使うと短時間でもダシが出やすくなります！

- ① 昆布は汚れをふきとり、キッチンバサミで2mm幅に切る。
- ② ポリ袋にかつお節、干しいたけを入れ手でもんで細かくする。①を加え混ぜる。
- ③ 5等分にしてお茶パックに入れる。
- ④ ジップロックに入れ冷蔵庫で3～4週間保存可能です！



※だしの取り方…味噌汁を作る場合は水450mlとだしパックを目安に使う。強火で熱して煮立ったら弱火で約5分煮て取り出す。

◆熱湯をそそぐだけ簡単かつおだし◆

かつお節…4 g (小袋パック使用)

熱湯…200ml

- ① 耐熱容器にかつお節を入れ、熱湯を加える。
- ② すぐに蓋をし、タイマーで3分！
- ③ 3分経過したら箸で全体を混ぜ、茶こしなどでこす。この時、かつお節をしっかり絞る。



だし汁をすぐ使いたい！
と思った時に、お手軽にできる簡単なおとり方です♪

★そのほか、ポットに水1Lとかつお節30gを入れ冷蔵庫で8時間以上おくとダシが取れます！ザルでこして使ってください。

昆布も同じように取れますよ♪

※冷蔵庫で約3日間保存可能です！

