

毎月 17 日は減塩の日

## みんなでチャレンジ! 減塩・禁煙・脱脂油

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て使うこと。

#### 【ダシの分類】

・ 鰯、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 2 mm 幅に切る。
- ② ポリ袋にかつお節、干し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 450 ml  
とだしパックを目安に使う。強火で熱して煮立つ  
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…200 ml

- 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  
きる簡単なとり方です♪

★そのほか、ポットに水 1 L とかつお節 30 g  
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！

