



# 簡単人気メニュー



## 一番だし

### <材料>

かつお節 …30g  
 昆布 …5g  
 水 …1000ml

### <作り方>

1. 昆布の表面をかたく絞ったふきんで軽くふく。
2. 鍋に水と昆布を入れて中火で加熱する。
3. 沸騰直前に昆布を取り出す。
4. かつお節を入れる。
5. 弱火にして2分間煮だしする。
6. 火を止めてふきん等でこして、できあがり。



☺ 味には色々な味がありますが、「五味」と呼ばれる5つの味が基本とされています。

五味とは…①甘味(あまい)②塩味(しょっぱい)③酸味(すっぱい)

④苦み(にがい)…5つ目は辛味と思われがちですが「旨味」です。

「旨味」とは、まさに「だし」のこと。

ぜひ「だし」を味わい「旨味」を体感してみてください。



## かぶの挽肉あんかけ

### <材料・4人分>

かぶ・かぶの葉 2こ  
 だし汁 100ml  
 豚挽肉 60g  
 しょうゆ 小さじ2  
 砂糖 大さじ1  
 片栗粉 適量  
 水 適量

### <作り方>

1. 一番だしをとっておく。
2. かぶは皮をむいて、半分にまたは1/4に切っておく。
3. だし汁に2を入れて、煮る。
4. 3にしょうゆ、砂糖、挽肉を入れ、挽肉をほぐしながら煮る。
5. かぶの葉を入れて、火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつけて、できあがり。

☺ おだしの香る、優しい味わいです。



## 和食を見直してみませんか？

和食は2013年、日本の伝統的な食文化としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。

健康的な食事内容や「だし」をはじめとする、素材のうま味を活かした調理法などが注目されています。

和食の特徴の1つが「一汁三菜」です。「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜(おかず)」を組み合わせた献立です。。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素を、バランスよく摂ることができます。

11月24日(いいにほんしょく)は「和食の日」です。  
 この機会に、和食の素晴らしさについて、見直してみませんか？

