

はれはれ通信 Vol.22

ごはんつながり はーとをむすぶ

ハレルヤ パーソナルシェフ・サービス

2019年3月号

今月のテーマ: だしについて

和食のベースとなるだし。

だしとは素材の旨みを引き出した液体を指します。昆布だし、かつおだしの他、米料理の工程で里芋や貝類、魚、肉などの具から自然に出てくるだしまで含めると、その素材は無数に存在し、その組み合わせによっても更に無限に広がります。今回はよそな奥の深いだしについて特集です。

◆だしのおいしさの成分◆

だしの旨み物質は主に3種類あります。

- ① グルタミン酸: 昆布、海藻類
- ② イノシン酸: 肉、魚、魚骨、煮干しなど
- ③ グアニル酸: 草食いたけきのこ類

水 これらを掛け合わせるとさらにうまみアップ! 日本料理の一番だしはグルタミン酸×イノシン酸で出来上がっています。

昆布はアミノ酸食品の中でも代表選手!!!

健康体 = 弱アミノ酸を採るために嬉しい食材。その他、水溶性食物繊維(腸内環境を整える、悪玉コレステロールを減らす等に働く)、カルシウム(骨や歯を作る)、鉄分(赤血球へヘモグロビンの材料となり全身に酸素を運搬する)など……栄養たっぷり! ミネラルの宝庫、海の野菜とも呼ばれています。

◆だしの嬉しい効果◆

いつもの米料理が更においしくなる! 世にたくさんのお店があれ! 1. 減塩効果: 旨みによって、ほんの少しの味付けで十分満足します。果てはだしには塩分や糖分が含まれることが多いので、素材からとるだしがおすすです。

2. ダイエット効果: 旨み成分のグルタミン酸やイノシン酸を含む食事(高腹感を継続させます。また、出汁のきいた食事とすることで旨み感度が上がり、甘みや脂肪への依存が減少し、間食による摂取カロリーも減るとの報告もあります。

3. 味覚の開成: 舌に3から旨みを誘発することで、正常な味覚が育ち、食生活も整います。また、月経を正常化するという研究データも。

4. 心の安定: 旨み成分には米青神の安定を促す作用があります。

◆日本の草食物だし - 昆布 - ◆

1. 種類

- ・真昆布: 褐色で幅が広く肉厚、上品な甘みとコクが特徴。佃煮、おぼろ、とろろ昆布としても使われる。
- ・和尻昆布: 赤みを帯びた褐色で幅が広く肉厚。白みとよく合う、きりした口末、京都の日本料理店での消費が多い。
- ・羅臼昆布: 茶褐色で幅が広く柔らかく肉厚。おやこ昆布、昆布茶の原料。
- ・日高昆布: 濃い緑に黒みを帯びた色。肉質は柔らかく火が通りやすい。昆布巻き、煮物向き。

2. だしの取り方

- ① 昆布の表面の汚れをふき取る。
- ② 水1リットルに文火で昆布10g~を鍋に入れ、30分程浸してから火にかける。こぼれ煮出し、沸騰直前で消火。昆布をさらしあげる。

3. 保存方法

密閉容器に入れて冷蔵庫で保存。凍らせた状態で凍結保存。

4. 昆布に関するQ&A

① Q: 1保管していた昆布に白い粉がついてしまいました。まだ使えますか??

A: 「マンニト」という昆布のうまみ成分なので大丈夫。拭き取ってからお使い下さい!

② Q: 1使いきれず余ってしまっただし、日持ちしますか??

A: 冷蔵庫で2~3日は持ちます。また、製氷機を使い、小分け冷凍にしておくことも便利です!

5. 昆布だしで系色品! 簡単レシピ

【3種類の糸と生姜の土鍋お浸し】(2人分)

- さやいげん 10本
- 糸魚せや 6本
- オクラ 4本
- 生姜汁 15g分
- 土鍋 小さい
- 出汁 180ml
- 出汁をとった後の昆布 (刻む)

さやいげん、一口大に切る。④に浸せば完成です!!!

糸生姜の時期はせいせいのうちに糸生姜をたろろに入れてお浸し下さい!

◆日本の草食物だし - 草食いたけき - ◆

1. 種類 ※ 主に2種類に大別できます。

・とんこ(冬菇) 草食いたけきの最高級品。傘が7分開き以前の状態で収穫。肉厚、全体的に丸い。お雑煮、茶碗蒸し、肉詰めなど、形を楽は料理に向く。

・こうしん(香信)

傘が7分開き以上の状態で収穫したもの。薄く平ら。口がしめじやしいたけ、火がきかぬ。和食、餃子の具、ちらし寿司などに向く。

2. だしの取り方

- ① 水で洗った後、ペーパーで拭き、少量の水につける。等の方まで汚れを取るので。
- ② ボールに水1リットルに文火で草食いたけき30gを入れて、冷蔵庫で1日おく。
- ③ こしてから鍋にうつし、沸騰させれば完成!

使用直前に30分~1時間、天日干しすると、ビタミンDが豊富になるのでおすすめ!

水草食いたけきは、密閉容器に入れて冷蔵庫で保管しましょう。

傘の裏が日月い、茶褐色のものを避け、裏が白く赤茶になるものを避け、傘の表面は茶褐色、つやのあるものを!

今月のおすすめ食材 - 菜花 -

【分類】アブラナ科アブラナ属

※ 菜花...アブラナ科アブラナ属の花全般を指す。

【保存方法】しめじの紙で包み冷蔵保存。

【種類】主なものを紹介!

- ◆ 在来種: 花茎、葉を使用する菜花。全体的に濃い緑色。
- ◆ 西洋種: 花茎、葉を使用する菜花。在来種よりも濃い緑色。

・紅葉菜花(こうさい) ... 中国原産。和名: 糸菜花。茎が糸状。苦み、クセが少なくない。

・菜心(さいしん) ... ヨーロッパ原産だが中国野菜として広まっている。見た目は青梗菜のお。苦みが引く。

・アスパラ菜 ... 別名 オータムホー。糸菜花と菜心のかけあわせ。食感や味がアスパラに似ている。

蕾がかたく、月経直前のもの、茎や葉の色が鮮やかなものを好むと良いです!

< 日本産と中国産の違い? >

- ・日本産: 原木栽培 → 味、香りが豊か
- ・中国産: 苗床栽培 → 苗床栽培より優しい味

また、水浸し率は中国産は5倍程、対して日本は7~8倍に膨らみます!

出汁についての特集は次号に載ります!

今月のレシピ - 菜の花のたまり

- 材料 菜花100g (2人分)
- ① 菜花をゆでて半分に切る
- ② フライパンにしめじを入れ、土鍋の油を火にかた、火が弱くなると、冷ます。

A [おろし大さじ1、ごま油大さじ1/2、塩、小さい1/4、おろし大さじ1/2]

3月の二十四節気
3月6日啓蟄(冬を止めた虫が出てくる)
3月21日春分(昼と夜の長さが同じ日)