

# はれはれ通信 Vol.23

ごはんをつなぐ 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4月号

今回は前回に引き続き、  
そして今の時期おすすめの季節の養生について  
お届けします!!

前回ご紹介した昆布だし、椎茸だしに続いて代表選手、  
「かつおだし」についてご紹介いたします。

## 【日本の乾物だしーかつお節ー】

### 1. 干物類

- ・荒節: かつおを煮て草紙染せ、火音草を繰り返した  
もの。主に前ソ節、だしツク原料、花かつおに  
なります。
- ・本枯節: 荒節の状態で2回以上カビ付けを行い、  
そこから更にカビ付け草紙染を3~4回行ったもの。  
世界で最も硬い食品。深みのあるだしが取れ、  
高級料亭などで使われます。

### 2. だしの取り方 かつお節はうす削りがおすすめ!

- ① 鍋に水1リットルを入れて強火にかける。ふつふつ  
気泡が出てきたら削り節20~30gを入れずき点火。
  - ② 1~2分経ったらペーパータオルを敷いたザルでこす。
- 昆布とかつおの合わせだし —
- ① 鍋に水1リットルと昆布10gを入れて30分程  
おいてから加熱する。
  - ② 10分程かけて鍋底から小さな気泡が  
出てきたら火を止めて昆布を取出す。
  - ③ 再加熱し沸騰後火を止める。そこに  
かつお削り節20gを入れ再度中火にかけ  
再沸騰したら弱火で系う2分。
  - ④ 削り節をこして半量をとる。

冷蔵庫で保存で2日程で使いきりましょ!

## 【旨味の相乗効果】

前回ご紹介したように、旨味成分は、主に  
下記3種類あります。

- ① グルタミン酸: 野菜、昆布、発酵食品
- ② イノシン酸: 肉類、魚類
- ③ グアニル酸: 干椎茸

「グルタミン酸+イノシン酸」、「グルタミン酸+  
グアニル酸」と系組み合わせると旨味は1+1=2  
ではない最大7~8倍まで強くなります。  
日常で楽しむには昆布だし+干椎茸だしが  
おすすめ。グルタミン酸豊富な昆布は上品な  
旨味たっぷり。香りの良い干椎茸だしと、1:1の  
割合で合わせれば、本業な野菜料理を  
更においしくしてくれます!

### — おすすめレシピ —

- 「キャベツと干椎茸のせと煮」(2人分)
1. キャベツ(100g)をむきおろし下ゆでする。
  2. 戻した干椎茸2コと1をしいしに、  
[椎茸昆布だし50ml+薄口醤油6ml  
+料理酒3ml]で一煮する。

乾物の昆布は水につけておくことで  
旨味が抽出されやすくなります!  
前の日頃から水につけておくとい便利ですよ。  
(一晩つけておく際は冷蔵庫で保管して下さい。)

だしをおかず作りに使う場合は3~4分  
じっくり弱火にかけかつお節の旨味を  
引き出すと良いです。  
お吸い物などに使う際は1分程で  
すぐ消火し、雑味のない上品な味に  
仕上げます。

## 【その他、野菜の旨味成分】

いつもの野菜もおいしい、旨味成分たっぷり!  
ここでは特に旨味成分の一つ、グルタミン酸を  
多く含む野菜を系紹介します。  
今夜のスープ、朝ごはんのお味噌汁の具にぜひ!

- ・キャベツ... どの季節に4度夏されたものでも  
グルタミン酸は豊富。
- ・トマト... 真っ赤に熟したほど旨味も増加。
- ・とうもろこし... 甘味成分のスクロースも含むため  
旨味のせ旨味も強い。
- ・じゃがいも... スープに入れるとグルタミン酸が  
溶け出し旨味が増す。
- ・人参... カレーの隠し味におすすめ。  
すりおろして入れれば旨味成分が  
汁に溶出しおいしさが増す。
- ・玉ねぎ... 火の玉ねぎは本業な料理の  
旨味をぐっと深める。また、煮こぼ  
れ料理全般にうま味が増える。

## 今月のおすすめ食材 — セロリ —

### 【分類】 セロリ科

### 【時期】 による違い

- ・ 走り(3月頃): 系統色が赤く柔らかく水分が多い。
- ・ 名残(5月頃): 系統色が太くなる。

### 【部位】 による違い

- ・ 葉: 香りが強い。サラダの他、天ぷらに  
しても絶品。
- ・ 茎上部: 上の若い茎は比較的柔らかく  
香りが強い。サラダ、スープ、火の煮物向き。
- ・ 茎下部: 系統色が太いため火の煮物が向く。

### 【保存方法】

新聞紙に包み霧を吹いて冷蔵庫保存。

### 参考文献: だしの黄金(だしの王様)

やさしい整-春夏秋冬-(内田吾著)

4月の二十四節気  
5日: 春分(花が咲き万物がすかすかしい日)  
20日: 穀雨(穀物の生長の春の雨が降り)

## 【今月の養生】

!!! 春のウツウツ、ストレス対策 !!!  
やっと暖かくなり、冬にため込んだもののデトックスに  
働いていた肝臓もお疲れの七負。  
イライラ、気分の落ち込み、目の疲れ.....  
出てきていませんか??

肝臓が弱まると血液が汚れる循環が悪くなります。  
すると、自律神経が乱れやすくなり、上記の症状の  
一因になる恐れがあります。  
気がない、ストレスがある、疲れたなと感じたら  
無理せず日々の暮らしの中で対策をしていきましょう!

### ＜対策方法＞

◆ 発酵食品の酸味  
味噌、醤油、梅干し、梅酢などは肝臓の食薬です。  
肝臓に梅干しは、生命力の源・腎の働きを高め  
塩気のミネラル+肝臓の働きを高めるクエン酸!  
何とも強力なサポート役です。  
柑橘類の酸味も同じく肝臓を労わってくれます。

◆ ややβ系生薬もつ食材  
β系生薬が上手に動く柔軟で前向きに、視野  
を広げるお手伝いをしてくれます。麦やセロリ、  
小松菜、もやし、わかめ、玄米、蕎麦、寒天など。

◆ 油ものを控える  
油ものを処理しようと、更に肝臓に負担が  
かかるといので(ほどほどに)。油を調理した  
お料理を頂く際は、大根おろしや玉葱、  
かつお、ハーブなど油分解を助けてくれるものを  
合わせましょう。

◆ 森林浴  
緑や心地良い風は自律神経を整えてくれます

## 今月のレシピ — ミニトマトとセロリのとろろあえ —

材料: ミニトマト10個(縦4等分)  
(2人分)、セロリ系60g(1cm角に切る)  
・ 黒オリーブ8コ  
・ A [長芋おろし230g、パセリおろし  
大さじ2、オリーブ油小さじ1、しそ汁  
小さじ1、塩小さじ1/2、(お好みで)]  
作り方 Aの衣ですべての材料を和らげる。