



# パクパクだより



日が暮れるのが早くなり、朝夕には空気の冷たさを感じるようになってきました。  
 寒暖の差が激しい季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。  
 お子さんの食生活や生活リズムを整えて、風邪などに負けない丈夫な体を作ってあげて下さい。



## 「和風だしについて」

先月のパクパクだよりで、薄味でもおいしく食べるポイントとして、だし汁を上手に使用すると調味料を減らすことができることをお伝えしました。和食を調理する際、かつお節や煮干しなどからだし汁をとるご家庭、また手軽な顆粒だしを使用されるご家庭等、様々かと思えます。かつお節などからだし汁をとる場合、手軽な顆粒だしに比べ、手間もコストもかかります。しかし、素材本来のうま味を味わうことができます。今月のパクパクだよりは、和風だしのとり方についてご紹介いたします。

### かつおだしの取り方

《4人分のお味噌汁を作る場合》

・水 800cc ・花かつお 8g

- ① 水を入れた鍋を火にかけ、沸騰したら火を止める。
  - ② 花かつおを入れて火をつけ、弱火で1分ほどしたら火を止める。
  - ③ 花かつおが鍋底に沈むまで少しおいておき、ざるでこす。
- ※厚削りを使う場合は、7~8分ほどアクを取りながら煮だします。煮だすので、水分の蒸発を考え、出来上がり量よりも多めの水を用意します。

### 合わせだしの取り方

《4人分のお味噌汁を作る場合》

・水 800cc ・花かつお 8g ・昆布 8g

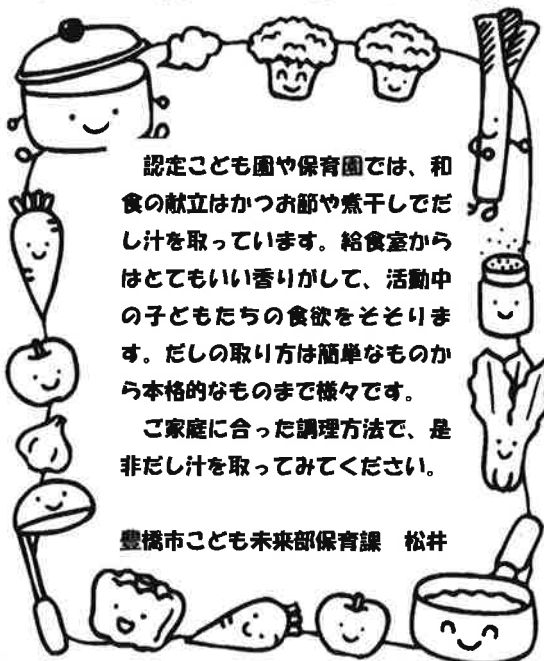
- ① 鍋に昆布を入れて30分以上浸す。
- ② 鍋を火にかけ、沸騰直前に昆布を取り除く。沸騰したら火を止める。
- ③ 花かつおを入れて火をつけ、弱火で1分ほどしたら火を止める。
- ④ 花かつおが鍋底に沈むまで少しおいておき、ざるでこす。

### 簡単なだしのとり方

《4人分のお味噌汁を作る場合》

・お湯 800cc ・花かつお 8g

- ① 湯をわかす。
- ② 耐熱容器に花かつおを入れる。
- ③ ②に湯を入れて、3分程置く。
- ④ ざるでこす。



認定こども園や保育園では、和食の献立はかつお節や煮干しでだし汁を取っています。給食室からはとてもいい香りがして、活動中の子どもたちの食欲をそそります。だしの取り方は簡単なものから本格的なものまで様々です。

ご家庭に合った調理方法で、是非だし汁を取ってみてください。

豊橋市こども未来部保育課 松井

## 給食献立紹介 「鬼まんじゅう」

《4人分の分量と切り方》

さつまいも	35g
小麦粉	10g
ベーキングパウダー	0.4g
さとう	4g
牛乳	5g

※幼児の分量です。

1. さつまいもはサイコロ切りにして水にさらし、ざるにあげて水気をきっておく。
2. 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
3. 粉類に牛乳と砂糖を加え混ぜ、さつまいもも加える。
4. クッキングシートを敷いた型に流し込み、蒸し器で蒸す。