



令和4年10月1日
小倉社会事業協会
城野保育園

「食べる事」は、私達が成長したり、活動したり健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違う為、色々な食品を組み合わせるようにならねばなりません。

知っていますか？ 五大栄養素の働き



昆布だし

じっくりうまみを引き出すため、水から煮だします。火を使わずに、水と昆布をポットに入れて2時間ほどおいてうまみを出す方法もあります。長時間おくとぬめりがでるので味を確かめて昆布を引き上げます。

材料：昆布・・・10～15g
水・・・1ℓ



だしがきいている事で、素材の味が活かされ、薄味でもおいしく食べられます。保育園では、だしをきかせて薄味に心掛けています。

煮干しだし

煮干の頭とはらわたを取り除き、一晩水出しして、旨味をしっかり引き出します。弱火でゆっくりと煮出し生臭さが残らないように、丁寧にあくをとります。(味噌汁や煮物に使用)

材料：煮干し・・・80g
水・・・1ℓ



椎茸だし

干し椎茸は分量外の水につけて、10分ほどおき、干し椎茸についたカス等をとりまわります。ボウルに干し椎茸と分量の水を加えて、落とし蓋をして冷蔵庫に1日おき、こして仕上げます。椎茸のだしは、昆布だしやかつおだしと合わせて使います。

材料：椎茸・・・50g
水・・・1ℓ



かつお節だし

鍋に水を入れ、沸騰したら火を止め、かつお節を入れて1～2分間おき、ボウルにザルを重ねて、ザルにキッチンペーパーをしいて、かつお節をこし、1分おきます。

材料：かつお節・・・30g
水・・・1ℓ

