

だしガラも捨てずに活用できます！ 気軽に使える！「だし」

和食はヘルシーでおいしいと世界から注目を集めています、その和食文化の中核なのが「だし」のもつ「うま味」。
また、だしを使うことでミネラルなどの不足しがちな栄養も摂れます。
いろいろな素材の組み合わせで、「自家製だし」のある暮らし、はじめませんか？



火の 1 基本のだし

かつおだし

イノシン酸が豊富！うどんやそばつゆにおすすめ。

3064 常 SALE
かつおぶし
40g/新丸正 [1年]
本体 248円 → セール 244円
本体 (税込 263円)



中西部太平洋の遠洋で獲れたカツオを使用。熟成させた焼津産の鰹節を大きく削りました。

原材料 かつおぶし

昆布だし

グルタミン酸が豊富！煮物、酢の物、和え物に。

3049 常 SALE
利尻昆布(だし用)
100g/札幌中一 [1年]
本体 750円 → セール 745円
本体 (税込 805円)



北海道北部、利尻、礼文島を中心に水揚げされた昆布です。香り高い澄んだだしがとれます。

原材料 昆布(利尻産)

煮干しだし

魚そのものの力が全面に出た味わい。煮物や味噌汁に。

3066 凍 SALE
長門の煮干し
250g/マルヤマ水産 [6ヶ月]
本体 500円 → セール 495円
本体 (税込 535円)



山口県長門市近海で獲れた新鮮なイワシを釜揚げし乾燥させました。保存料無添加。

原材料 かたくちいわし(山口県)、食塩

味がぼやけがちな吸い物も、これで解決！

かつおと昆布の合わせ一番だし

【材料】■水…2ℓ ■かつお節…40g ■昆布…20g

※二番だしを取る場合は、使ったかつお・昆布と、同量の水を鍋に入れて火にかけ、沸騰後10分ほど煮立ててから追いつかつお(20g)を加えて火を止め、一番だしと同様に濾します。

1 表面を拭いた昆布を水と一緒に鍋に入れ、中火にかける。

2 沸騰直前になり、昆布につまようじを立てて跡がつくようなら、引き上げる。つかなければ、差し水をして、沸騰させずにさらに煮だす。



3 2が沸騰したら少量の差し水をし、沸騰を抑え、かつお節を一気に加える。

4 すぐに火を止め、あくを丁寧に取り除く。



5 かつお節が沈み始めたら、キッチンペーパーなどで静かに濾す。

さらに… 使い終わった後の「だしガラ」を有効利用！

使い終わった後の「だしガラ」、捨てていませんか？

だしをとった後なら、煮干しや昆布も柔らかく使いやすい立派な素材に変身。またカルシウムや食物繊維もしっかり残っているから、お子さんの栄養摂取にも。ボリュームもあって満腹感も得られます。



玄米入りご飯
主食1人分:栄養価

エネルギー	262kcal
タンパク質	4.2g

ツルムラサキと
ちくわの味噌汁
汁物1人分:栄養価

エネルギー	49kcal
タンパク質	3.0g

グリーンサラダ
(付け合わせ)
副菜1人分:栄養価

エネルギー	8kcal
タンパク質	0.5g

酢にぼしサラダ
副菜1人分:栄養価

エネルギー	40kcal
タンパク質	0.7g

火の 2 だしガラでできる!簡単おかず

鶏肉とだしガラ昆布の ケチャップ炒め

材料・4人分

- 鶏ムネ肉……………1枚
- じゃがいも……………中1個
- だしガラ昆布……………60g(乾燥20g分)
- しめじ……………1袋
- なたね油……………大さじ1/2
- ケチャップ……………大さじ2
- A 濃口醤油、酒……………各大さじ1
- 胡椒……………少々
- ドライパセリ……………適量

作り方

- 鶏肉は棒状に切る。じゃがいもと昆布は細切り、しめじは小房に分けておく。
- フライパンに油を温め、じゃがいもを炒める。
- 鶏肉を加え、表面を焼き固めるように炒めたら、昆布としめじを加える。
- Aの調味料を加え、全体に絡まったら器に盛り、ドライパセリを振ったら完成。

酢にぼしサラダ

材料・4人分

- だしガラ煮干し……………30g(乾燥20g分)
- 酢……………大さじ1
- 切干大根……………乾燥15g
- にんじん……………40g
- A 薄口醤油……………大さじ1/2
- マヨネーズ、いりごま……………各大さじ1

作り方

- 煮干しは小皿に入れ、酢を加えてしばらく味をなじませる。
- にんじんは細切り、切干大根は食べやすい長さに切り、さっとゆでて水気を絞る。
- ポウルにAの調味料を混ぜ合わせ、①と②を和える。

献立のポイント /
昆布にはアルギン酸という不溶性食物繊維が含まれます。便秘予防、血中コレステロール値の低下作用なども期待される成分です。また煮干しに多く含まれるカルシウムは、だしよりもだしガラに多いので、料理に使うことで無駄なく摂取。酢やマヨネーズを使うことで、だしガラの水っぽさがカバーできます。

夕食合計
400円



食べ物半分 食べ方半分

食べ方に着目すれば、安心安全な食は決して高くありません。このページでは秋川牧園による安心安全な商品の紹介や、健康を賢く科学した食べ方に着目した生活提案を行っていきます。