

# 基本だし×相性😊な食材

和食に欠かせないもの、それは「だし」。料理の味をより深く、広がりを持たせてくれるだしの魅力は、今や世界中に浸透しているといっても過言ではありません。基本のだしといえばかつおや煮干、昆布、椎茸などが代表的。だしに含まれる旨味のもととなる物質（イノシン酸、グルタミン酸、グアニル酸など）は、料理の味に豊かな旨味をもたらします。



使い分けて料理上手！

ご家庭の「基本のだし」は、単品1種類という方も少なくないのでは？でも、基本だしの持つ旨味には、それぞれ異なる種類の「旨味食材」を合わせると、何倍にもアップするんです！基本だしに合う相性のよい食材には、こんなものがあります。

実は相性がある！

## 基本だし×旨味食材

基本だし	かつお節	煮干し	昆布
旨味食材	×	×	×
じっくり乾燥させることで魚臭さが少ないかつお節。お米や野菜など、繊細な味の素材と相性◎。	魚の力強い風味は、味噌や醤油に含まれる旨味成分と相性が良いので、味噌汁や野菜の煮物がおすすめ。	上品な風味とまろやかな口当たりで、湯豆腐や吸い物に、またお魚やお肉と相性がよいので、昆布や筑前煮に。	
	イノシン酸	グルタミン酸	

これがオススメ！

## 基本だし×相性◎食材レシピ

ママチエレシピ

### かつお×おにぎり

食費(1人分) 57円

#### ごま風味おにぎりのかつおだし茶漬け

素材の味を活かす料理に合うかつおだし。今回はシンプルな焼きおにぎりと組み合わせました。ごまがアクセントになり、ほっと心が温まる料理です。

材料・4人分

- ご飯…………… おにぎり4個分
- ごま油…………… 少々
- いりごま…………… 大さじ1
- かつおだし(かつお節5g) …… 2カップ
- 濃口醤油…………… 大さじ1
- 塩…………… 小さじ1/3
- みりん…………… 大さじ1/2
- 焼きのり、青ねぎ(小口切り) …… 適量

作り方

- ① 温かいご飯にいりごま、濃口醤油、みりんを混ぜ込み、おにぎりを作り、表面に薄くごま油を塗る。
- ② フライパンやトースターで焼き色をつけたら器に入れる。
- ③ 鍋にかつおだしを温めて塩で味を調え、焼きあがった②の上から注ぐ。
- ④ 刻んだ焼きのりと青ねぎを散らす。



1人分:栄養価

エネルギー	198kcal
タンパク質	3.8g

### 煮干し×根菜

食費(1人分) 219円

#### 山口県の郷土料理！けんちょう

根菜との相性がいいいりこだしを使い、山口県の郷土料理を作りました。お好みで干し椎茸や油揚げを加えるのもおすすめ。グルタミン酸やグルタミン酸といった旨み成分が加わりおいしくなります。

材料・4人分

- 木綿豆腐…………… 1丁
- 大根…………… 300g
- 人參…………… 中1/2本
- いりこだし(煮干5g) …… 1カップ
- 酒、みりん、砂糖 …… 各大さじ1
- 薄口醤油…………… 大さじ2
- なたね油…………… 大さじ1/2

作り方

- ① 大根と人參はいちょう切りにする。豆腐は水切りをしておく。
- ② 鍋になたね油を温め、大根と人參を炒める。油が全体に回ったら豆腐を手で粗くつぶしながら加え、炒め合わせる。
- ③ Aを加え、蓋をして10～15分程度煮る。野菜が柔らかくなったら薄口醤油を加え、味を調える。



1人分:栄養価

エネルギー	115kcal
タンパク質	6.6g

### 昆布×鶏肉

食費(1人分) 226円

#### あっさり昆布だしの親子丼

くせがなく、様々な料理に向く昆布だし。鶏肉など動物性の食材と組み合わせるのが特におすすめです。調味料をあまり加えず、あっさりとした親子丼に仕上げました。

材料・4人分

- 鶏ムネ肉…………… 1枚
- 玉ねぎ…………… 中1個
- 生椎茸…………… 2枚
- 卵…………… 4個
- 昆布水(昆布5g) …… 2.5カップ
- 塩…………… 小さじ1/2
- みりん…………… 大さじ2
- 砂糖、酒 …… 各大さじ1
- 薄口醤油…………… 大さじ2
- ご飯…………… 丼4杯分
- 青ねぎ(小口切り) …… 適量

作り方

- ① 玉ねぎと椎茸は薄切り、鶏肉は一口大に切る。
- ② 鍋に昆布水、Aと玉ねぎを入れて火にかけ、煮立ったら鶏肉を加える。
- ③ 火が通ってきたら椎茸と薄口醤油を加え、溶き卵を回し入れ、お好みのタイミングで火を止める。
- ④ 器にご飯を盛り、上から③をかけ、青ねぎを散らす。



1人分:栄養価

エネルギー	592kcal
タンパク質	27.1g

## 合わせだしの作りかた

異なるだしを複数使う「合わせだし」は、和食の基本として昔から使われてきました。コツさえつかめば、実はだしの取り方は簡単なんです。

### 簡単！昆布水

どんなだしとも相性があるので、ベースのだしとしておすすめです。水に対し1%の昆布を浸けて、冷蔵庫でじっくり旨味を出した昆布水を使うと簡単です。



### かつお節

水に対し1%の割合のかつお節を、沸騰させて火を止めた昆布水に加え、約3～4分置いた後、さらしなどでこします。



### 煮干し

水に対し1%の割合の煮干しを、昆布と一緒に水に浸けて冷蔵庫で一晩寝かせます。



### 乾椎茸

1Lに対し1～2個の干し椎茸を、昆布と一緒に水に浸けて冷蔵庫で一晩寝かせます。



グルタミン酸が豊富！

## 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。