

和食には欠かせない

“うま味”は、

日本人が発見しました！

うま味とは、5つの基本味（甘味、塩味、酸味、苦味、うま味）のひとつ。

グルタミン酸が昆布だしの主成分であることが発見され、

その味のことを「うま味」と命名、

他にも、煮干しや肉類に含まれるイノシン酸、干しいたけに含まれる

グアニル酸などもうま味成分として発見されました。

うま味は、組み合わせることで、より強くなり、

うま味の相乗効果とも言われています。

昆布とかつお節の2つのうま味成分による合わせ出汁は、

和食の定番で、味に奥深さを足しています。

~グルタミン酸を含む食品~

乾燥こんぶ



パルメザンチーズ



トマト



緑茶



今月は、「昆布」から 日本の未来を支えます。

■栄養情報

利尻昆布 素干し

(4g換算/味噌汁1杯分のだし目安)

- ・エネルギー・・・6kcal
- ・ナトリウム・・・108mg
- ・カリウム・・・212mg
- ・カルシウム・・・30mg
- ・食物繊維・・・1.3g

■基本情報

- ・分類：褐藻類コンブ目コンブ属
- ・主産地：北海道
- ・収穫時期：7月～9月
- ・保存方法：湿気を嫌うので、密閉して保存。小分けにしておく使いやすい。



いしづか 鶏肉の昆布だしクリーム煮

昆布とお肉でダブルのうま味！絶品うま味レシピをご紹介します♪

- 【材料 4人分】 <調味料>
鶏もも肉・・・480g 昆布(だし用・約6cm角)・・・3g
(1枚あたり300g程度) 水(だし用)・・・300cc
<下味> 酒・・・80cc
塩・・・少々 生クリーム・・・160cc
胡椒・・・少々 オリーブオイル・・・適量
<具> 片栗粉(昆布揚げ)・・・適量
ごぼう・・・1/2本人参・・・1/2本 塩(昆布揚げ)・・・少々
玉葱・・・1/2個 <トッピング>
ほじそ・・・お好みで



- 【作り方】
- ① 昆布は、だしをとっておく。(左記の昆布だしのとり方を参照ください。取り出した昆布は⑥で使います。)
 - ② 鶏肉は、一口大に切り、<下味>をつける。ごぼうは、皮をむき、5cm幅に切り、縦1/2にする。人参・玉葱は、皮をむき、一口大の乱切りにする。
 - ③ フライパンに、オリーブオイルをひき、火にかけて、下味をつけた鶏肉を表面がカリッとするまで焼く。(オーブンで焼いてもOK)
 - ④ 鍋に、オリーブオイルをひき、火にかけて、ごぼう、人参、玉葱を入れ、炒める。③の鶏肉、①の昆布だし、酒を入れ、野菜に火が通るまで煮る。
 - ⑤ ④に生クリームを加え、軽く煮詰め、味を調える。
 - ⑥ ①の取り出しておいた昆布の水気を拭き取り、2cm角に切り、片栗粉をまぶし、油で表面がカリッとするまで揚げる。揚げたら、塩をふっておく。
 - ⑦ 器に、⑤のクリーム煮を盛り付け、⑥の昆布揚げ、ほじそをトッピングし出来上がり♪
- ※だしを取り終えた昆布は、ちょっとひと手間でトッピングに。刻んで佃煮や、味噌汁の具、揚げておつまみにも♪



家事のお手本

~昆布だしのとり方~



昆布はかつお節と共に和食に欠かせない、だしとしてしっかり活躍している素材です。うま味成分であるグルタミン酸を多く含む食材で、昆布の産地の違いや収穫年の違いでもだしの風味が変わることが知られています。近年では海外の料理人にも昆布だしが注目されています。

昆布だしの基本

昆布表面の白い粉はうま味成分です。水に溶けやすいので、水洗いはNG!

<材料 味噌汁4~5人分のだし>

昆布・・・10g~20g (7.5cm×15cmで約5g)

水・・・1L (5カップ程度)

- ① 昆布は乾いた布巾でさっと拭き、汚れを落とし、30分以上水に浸けておく。
- ② 中火で火にかけて、沸騰直前まで煮る。(沸騰直前とは、鍋の底から小さな泡がふつふつとしてきたぐらい)
※沸騰させてしまうと昆布のえぐみが出てしまうので注意。
- ③ 火を止め、昆布を取り出す。



簡単水だし「昆布水」

<材料>

昆布・・・20g (7.5cm×15cmで約5g)

水・・・1.5L (7.5カップ程度)

- ① 昆布は乾いた布巾でさっと拭き、汚れを落とし、5cm角にカットする。
- ② ポットに、水・昆布を入れ、一晩ほど漬け(最低でも3時間以上)、昆布を取り出す。
※麦茶用のポット等密封可能な容器が便利です。
※冷蔵庫で1週間程度もつので、少しずつ使いたい時などに便利♪

7月

「昆布」から
日本の未来を支えます。

月	火	水	木	金	土	日
26	27	28	29	30	1 祝日	2 祝日
3 祝日	4 祝日	5 祝日	6 大安	7 小暑・七夕	8 祝日	9 祝日
10 祝日	11 祝日	12 大安	13 祝日	14 祝日	15 祝日	16 祝日
17 祝日	18 大安	19 食育の日!	20 祝日	21 祝日	22 祝日	23 大暑
24 祝日	25 祝日	26 祝日	27 祝日	28 大安	29 祝日	30 祝日
31 祝日	1	2	3	4	5	6

・小暑（しょうしょ）【二十四節気】・・・七夕が行われる7月7日頃（今年は7月7日）から大暑までの期間。夏至から数えて15日目頃。暑さがどんどん強くなっていくという意味があり、この頃から暑さが本格的になってきますが、梅雨の終わる頃で、ゲリラ豪雨が多く発生する時期。

・海の日・・・国民の祝日のひとつ。7月の第三月曜日。海の恩恵に感謝し、海洋国家の日本の繁栄・発展を願う日。

・大暑（たいしょ）【二十四節気】・・・梅雨明けの時期で、夏の土物もこの頃。本格的な夏の到来です。（今年は、7月23日）



籠目（かごめ）× 杏色（あんずいろ）

竹で籠を編んだ編目文様と、熟した杏の果実のようなやわらかい橙色の組み合わせ。魔除けの文様とされ、現在でも、伊勢神宮周辺の石灯籠には籠目が刻まれています。



旬の野菜

- ・冬瓜
- ・オクラ
- ・きゅうり
- ・とうもろこし
- ・トマト



旬の魚

- ・鰯（あじ）
- ・いさき
- ・鮎（あゆ）
- ・鰹（かつお）
- ・鱧（はも）
- ・鰻（うなぎ）
- ・穴子
- ・鱒（ます）
- ・鱈（すずき）



暮らし

- ・七夕
- ・夏休みの計画
- ・土用干し
- ・お中元の手配
- ・紫外線対策
- ・帰省の準備
- ・暑中見舞いの準備
- ・夏バテ対策

バックナンバーはこちら↓



伝えよう、
和食文化を。

エームサービス株式会社は、和食文化国民会議の活動を応援しています。

「食育」とは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、自ら考え、健全で豊かな食生活を実践する力を身につける「食育」は、食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、日本の食文化について、少しでも考えてみませんか？



JAPANESE
FOOD
CULTURE

日本の食文化を見直そう



「食」から日本の未来を支えます。

エームサービスは、「あらゆる世代の方に」「質の高い食事を」提供することで日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。