

かんたん
簡単!

保温ポットを利用した だしの取り方

材 料

こんぶ	5 g (0.5%)
かつお節	10 g (1%)
65℃のお湯	1ℓ



お湯を注いで1時間そのまま置く

作り方

1. かつお節は、だしパックに入れる。
2. ポットにこんぶとだしパックを入れる。
3. 約65℃のお湯をポットに注ぐ。
4. 1時間そのまま置いておく。(10分くらいからだしの風味は楽しめます。)

かつお節かこんぶのどちらか1種類でもそれぞれのだしが抽出できます。
だしの濃さは用途などお好みで調整してくださいね。

だしの活用で健康づくり

だしのうま味を活用すると、

- 食塩の量を減らしてもおいしい食事を楽しめる
- 唾液の分泌が促されることによる味覚障害の改善
- 油を減らしておいしく食べられるヘルシー料理 など

「健康につながる効果がある」と、うま味の機能は料理の世界のみならず、栄養学や医療などからも注目されています。



画像提供：NPO 法人うま味インフォメーションセンター

姫路市保健所健康課作成