



今年の秋は急に寒くなったり、長雨で洗濯物が乾きにくかったりと、毎日天候に振り回されていますね。

温かい食事や服装で、風邪やインフルエンザにかからぬよう予防しましょう！

《栄養士／室岡》

今回はこれからの季節にピッタリの『だし』のお話です

おすすめの『だし』の使い分け

① 味噌汁には 昆布 + 煮干し

基本の昆布+花かつおだしは上品なので、味噌の風味に負けてしまうことがありますが、魚の風味が強い煮干しなら、味噌を引き立ててだしの風味も残ります。昆布+花かつおのだしはお吸い物にお勧めです。

② 煮物には 昆布 + 混合削り

混合削りとは…アジ、サバ、イワシなどを原料にした、甘味と旨味の強いだしの素材。煮物など、濃いめの味付けにもぴったり！

③ 味に深みを足すには 干しシイタケ

香りも旨味も強い干しいたけは、色々なだしに少し加えるだけで、グッと深みが増します。

④ 万能に使える あごだし

あご（トビウオ）は魚の臭みが少ないのに、煮干しより濃厚。あっさり、こってり、両方に使えます。

『だし』が決め手のお勧め献立

“揚げ高野豆腐と牛肉の煮物”

材 料

- 高野豆腐 3枚
- 牛肉切り落とし 100g
- かつおだし 200cc
- 揚げ油 大さじ3
- サラダ油 大さじ1/2

合わせ調味料A

- 酒 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 砂糖 大さじ1/2
- 醤油 大さじ1と1/2

- ① 高野豆腐は水で戻し、両手に挟んで水けを絞り8等分（一口大）に切る。フライパンに揚げ油を熱し、1分ほど、手早く炒め揚げにする。
- ② 牛肉は食べやすい大きさに切り、サラダ油を熱したフライパンで炒め、かつおだしを加え、煮立てて灰汁を取る。
- ③ ①と合わせ調味料Aをフライパンに加え、落し蓋をする。汁気がなくなるまで煮詰める

