

# ～ 切り昆布の煮物 ～



主菜は『鮭の塩焼き』です

材 料	分 量 (幼児)		作 り 方
	1人分	4人分	
刻み昆布	3g	12g	① 刻み昆布は水で戻す。人参は細切り、つきこんは食べやすい長さに切り、下ゆでする。さつま揚げは短冊切りにする。 ② 鍋に油を熱し、人参を炒める。昆布とつきこんを入れてよく炒め、昆布の戻し汁・水(適宜)を加えて煮る。 ③ 昆布が軟らかくなったら調味料を入れ、ひと煮立ちしたら、さつま揚げを入れ、味がしみるまでよく煮含める。焦げつかないように時々かき混ぜる。
人参	15g	中 1/2 本	
つきこん	15g	60g	
さつま揚げ	15g	60g	
サラダ油	2g	小さじ2	
砂糖	0.5g	小さじ1弱	
しょうゆ	1.5g	小さじ1	
みりん	1g	小さじ2/3	

## 昆布は、海の中では“だし”が出ないの？

昆布のだしの主成分は、うま味のもとである『グルタミン酸』。昆布が海中で生きているときは、このグルタミン酸は細胞膜に守られていて外には出ません。

しかし、海から上げて天日干しにされると細胞膜が壊れてしまいます。この昆布を水に浸すことで、グルタミン酸だけでなく、甘み成分や粘り成分などが出てきて、“だし”になるというわけです。

置いておくだけで簡単にできる！  
昆布の水だしの作り方は、給食レシピ『すまし汁』をご覧ください



## 昆布と和食

昆布は、和食の基本『だし』になるだけでなく、煮物の中に入れることで料理全体にうま味を与えています。

素材の味を活かし、バランスよく健康的な『和食』。保育園では子どもたちに好まれる味なんです。おうちでもぜひ取り入れてみてください。

