透析センター

栄養だより

令和３年 12 月号
博愛会　頴田病院

簡単！天然だしをとりましょう♪

～水出し編～
昆布（20g）と水（1000ml）をふた付きの容器に入れて、冷蔵庫で一晩置く。
※昆布は水からはみ出さないよう、大きい場合は切ってください。
・昆布と一緒にかつお節や煮干し、干し椎茸もつけておくと混合だしができます。（かつお節のみ、煮干しのみでも OK！）
・かつお節・煮干しはつける前にレンジで 30 秒ほど加熱するか、フライパンで軽く煎ると、より香りを感じる事ができます。
・水出しでとっただしは時間をかけてうま味を抽出するため、雑味の少ない、あっさりした美味しいだしができます。

～かつお節ドリップ編～
コーヒードリッパーにフィルターをセットし、かつお節 5g を入れ、沸騰したお湯を 180ml 注ぐ。
※コーヒーに使用したコーヒードリッパーは、香りが残っているので、新しいものを使用したほうが美味しくできます。

☆だしを常備しておくと、料理をするときにすぐに使えて便利です。
☆2種類以上置いておくと、混ぜて使用できるので料理の幅が広がります。

だしの栄養成分（100ml あたり）

	かつお	昆布	かつお・昆布	しいたけ	煮干し	顆粒和風だし（小さじ1）
カリウム（mg）	29	140	63	29	25	5
塩分（g）	0.1	0.2	0.1	0	0.1	1.2

☆市販の顆粒だしには塩分が多く含まれる為、天然のだしを使用しましょう。
☆天然のだしを使用しても調味料を入れすぎると塩分が多くなってしまうため、調味料の入れすぎには注意しましょう。
☆昆布だしはカリウムが多いので、カリウムの高い方は他の天然だしを使用するか、他の天然だしと混ぜて使用しましょう。

お正月料理の準備を始める季節となりました。自宅でとった美味しい天然だしで、お雑煮や煮物を作ってみましょう♪