

食育交流会講演「だしを極めて健康生活」

1. はじめに

- ・和食は文化遺産
- ・だしを極める意味
- ・自己紹介

2. 削りぶしとだし市場

- ・伊予市が花かつお日本一の理由
- ・削りぶしピンチ
- ・だしの素のひみつ

3. かつお節の来歴

- ・カツオと花かつおの目利き
- ・偶然もチャンスに変える製造工程
- ・味覚センサーで減塩を検証

4. かつお節は栄養のかたまり

- かつお節は高たんぱく低脂肪
- まごわやさしいか？
- 簡単だし取り法

簡単だし取り法



昆布は水だし
沸騰後、弱火にして
削りぶしを投入
削り:昆布=2:1

水1ℓに30g = 3つかみ

踊る火加減で5分
昆布も一緒に！
こしとって完成

最後に絞ってもいいね！

つゆを作る

そばつゆのかえし		関西風うどんつゆ	
醤油	600g	醤油	36g 大さじ3
砂糖	140g	砂糖	16g 大さじ3
みりん	170g	みりん	5g 小1+1/2
食塩	26g	食塩	8g 小2+1/2
調味料	12g	調味料	3g 小1
水	52g	だし汁	1000g
	1000g		1068g

↑
つけつゆ…かえし1+だし3
かけつゆ…かえし1+だし13