

だしを上手に活用して減塩しよう



『だし』とは乾燥してうま味が凝縮されたかつお節や昆布などからうま味を抽出した液体のことです

だしのうま味で減塩!!

だしのうま味を上手に活用することで、風味が増し素材の味が引き立ちます
それにより塩味が減る事による物足りなさをカバーできます



●うま味の相乗効果

だしの食材によってうまみ成分が異なり複数のうま味を組み合わせることで飛躍的に強いうま味のだしになることを“うま味の相乗効果”といいます

★イノシン酸×グルタミン酸



幅広い料理に使用できる
合わせだし
(かつお・昆布)
・昆布だしのみよりカリウム量が抑えられる

★グルタミン酸×グアニル酸



植物性材料を使っただしのこと
精進だし
(大豆・干びょうにオススメ
干椎茸)
・カリウムが控えめで透析患者さん

●基本のだし汁の作り方と簡単だし汁の作り方

合わせだしの作り方

材料
・だし昆布 10g
・花かつお 20g
・水 1L

- ①軽く汚れをふいた昆布と水1Lを鍋に入れて、1時間ほどおく
- ②鍋を火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す
- ③沸騰したら火を止め、かつお節を入れる
かつお節が鍋底に沈むまで1~2分おく
- ④ふきん等を敷いたザルで静かにこす



簡単だし①の作り方

材料
・お好みのだし 30g
・水 1L

- ①好みのだしを小さく切りだしパックに入れる
 - ②保存瓶に水1Lと①を入れて一晩おく
- ※冷蔵庫で3日保存可

簡単だし②の作り方

材料
・かつお節 5g
・水 150ml

- ①かつお節と水を耐熱容器に入れる
- ②ラップをして電子レンジ600wで1~2分温める
- ③キッチンペーパーを敷いたザルを置き、②を濾す

★作り置きに便利

★1人分に便利

●だし汁100ml当たりの栄養価

昆布だし

かウム 160mg
リン 4mg

かつおだし

べつか 29mg
リン 18mg

昆布・かつおだし

かウム 63mg
リン 13mg

しいたけだし

かウム 29mg
リン 8mg

精進だし

かウム 39mg
リン 未分析

●手作り減塩調味料の作り方

醤油 小さじ1
塩分 0.9g
かウム 23mg
リン 10mg



だししょうゆ

●材料(作りやすい分量)
・醤油 大さじ1
・だし汁 大さじ3

●作り方
材料を混ぜ合わせる

小さじ1当たり
塩分 0.3g
かウム 10mg
リン 4mg

0.6g塩分カット!



さらにこのだししょうゆに酸味や香辛料をプラスするのもおすすめ!

レモン汁 大さじ1
わさび 小さじ1/2