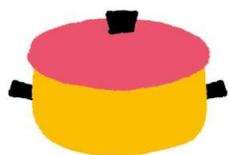


9月



2024年9月2日  
北九州市小倉社会事業協会  
おぐまの保育園

9月は、減塩月間です。減塩対策が難しい理由は“食塩がおいしい”からです。塩の摂り過ぎは、健康被害につながります。だしをうまく使って塩を控える意識をしてみませんか？



## 注目されるだし



日本食が注目されるとともに、だしも注目されています。だしが効いていることで素材の味が活かされ、薄味でもおいしく食べられます。煮干し・昆布・かつお節などを一晩水につけておくだけで簡単にだしがとれます。

- 昆布…上品で控えめな、うま味。素材の味わいを大切にする料理に
- 煮干し…こくのある、うま味の強いだし。味噌汁・煮物などにぴったり
- 花かつお…香りの良い、うま味のきいた上品なだし。素材の味を生かしたいときに
- かつお厚削り…うま味の強い濃厚なだし。麺類・煮物・濃い味つけ向き



親子で

**Let's cooking!!**

研修で作った

可愛い「**みそ玉**」を

紹介します。



- ① 味噌80gをラップにおき、乾燥野菜や乾燥わかめをラップの中で混ぜ込む。
- ② ラップの上から箸などで四等分にする。
- ③ 4種類の具（お麩・ぶぶあられ・干しエビ・ゆかりなど）をまわりにつけたら、みそ玉の完成。  
プラカップに入れ、冷凍で1ヶ月もちます。
- ④ だしは、(かつお節・けずり節・白だし等)を茶碗に入れてみそ玉とお湯180~200cc入れる。



※ だしは、お湯を入れる直前に入れること！

(味噌は発酵しつづけているので、だしを最初に混ぜて冷凍してしまうとエグみがでます)