

## 作ってみましょう!お手軽手料理 60

### いつまでも「おいしく」 食べたいですね

名古屋市健康福祉局 管理栄養士 磯部 貴恵

新緑のさわやかな季節になりました。お出かけして皆さんで食事という機会も増えますね。外に出かけるのも楽しみの一つですが、その時の外食、お弁当のお味はいかがでしょうか。外で食べるものは万人受けするようにしっかり味付けられたものが多いです。そういうものばかり食べていると、味覚が疲れてしまうような気持ちになることがありますか。普段は薄味のものを選び、味が濃い、食塩が多く入っていきそうなものは時々にするよう心がけましょう。

薄味でもおいしく食べるには、食材を濃いめのだしで煮るなどして塩分の多い醤油やみそなどの調味料の量を控え、素材のうまみを活かした味付けにしてみましょう。料理の味が物足りないときは、マヨネーズ、ケチャップ、ポン酢など酸味の利いた調味料を使ったり、香味野菜（生姜、シソ、みょうが、唐辛子、にんにく等）であえてみたりするのはいかがでしょうか。新しい発見があるかもしれません。

いろいろな味覚を楽しむことでおいしさの幅が広がります。今日のご飯もおいしく食べましょう。

### 昆布とかつお節の一番だし

#### 材料(4人分)

だし昆布	8g
かつお節	20g
水	4カップ (800ml)

#### <作り方>

- ①昆布は固く絞ったぬれ布巾で表面のごみや汚れを落とす。
- ②はさみで両端から切り込みを入れる。
- ③鍋に分量の水を入れて、②の昆布を入れる。30分～1時間くらい浸しておく。
- ④③を火にかける。沸騰直前に昆布を引き上げる。
- ⑤沸騰したら、かつお節を一度に加える。かつお節が浮き上がってきたら火を止め、沈むまで待つ。
- ⑥ペーパータオルなどでこす。



- \*だしをとるときは、鍋蓋はしません。
- \*1人分150mlくらいのだしに塩をひとつまみ(0.4g)入れると、減塩のお吸い物になります。
- \*だしを取り終わった昆布とかつお節に水を500ml加えてもう一度煮立てると「二番だし」がとれます。

## 「なごやかひろば」原稿募集

### 会員の皆さまの随筆などを募集しています!

#### ◆募集要項

字数 400 字まで。「文芸コーナー」にご投稿いただく際は「短歌」「俳句」「川柳」の別を明記してご投稿ください(未発表の自作に限ります)。原則として1人1作品。住所、氏名、電話番号、所属クラブ名を明記し、下記まで。ハガキ、封書、市老連ホームページにある応募用メールフォームのいずれかを使って応募できます。

◆宛先【公益社団法人 名古屋市老人クラブ連合会】  
〒462-0844 名古屋市北区清水四丁目17-1 TEL 052-991-7734  
名古屋市総合社会福祉会館 6階

◆応募用メールフォーム [https://www.nagoyarouren.com/reader\\_form/](https://www.nagoyarouren.com/reader_form/)

次回締切  
7月10日



私たちは、名古屋市老人クラブ連合会の活動を応援しています