

和食を食べよう！

味覚は生まれたときにはすでに備わっていて、3歳頃から10歳頃までに急速に発達します。
味覚形成の基本は、素材の味を活かした「うす味」です。
出汁を利かせることで調味料をあまり使わなくてもおいしく食べられます。

うま味成分の種類

イノシン酸	グルタミン酸	グアニル酸
 かつお  牛肉  豚肉  煮干し	 昆布  チーズ  トマト  白菜  玉ねぎ	 干しいたけ  海苔

相乗効果でうま味UP！

グルタミン酸


+

イノシン酸


or

グアニル酸


=

**うま味が
7~8倍に!!**

お子さんが苦手なお野菜も、
かつおだしで茹でたり
素揚げした野菜をかつおだしで
煮浸しにすると
苦味やえぐみが和らいで
食べやすくなりますよ。

出汁の効果

疲労回復

「かつお出汁」に含まれるアンセリンには血行を良くし、疲労を回復する効果があります

心を落ち着かせる

「かつお出汁」には緊張や不安を改善しストレスを軽減する効果があります

脂肪をたまりにくくする

「こんぶ出汁」には血糖値の急激な上昇を抑えて、脂肪をたまりにくくするアルギン酸が含まれています

食べすぎを防ぐ

「こんぶ出汁」に含まれるグルタミン酸には、食後の満足感を長続きさせる働きがあります

出汁をとる手間いらず

かちゅー湯

お椀にかつお節とお味噌を入れてお湯を注ぐだけ！
簡単にできる沖縄のお味噌汁です。
風邪のひきはじめや
二日酔いの時にお勧めです。



【材料（1人分）】

【作り方】

- | | | |
|------|-------|---------------------------|
| 味噌 | 4g | ①味噌、かつお節、青ねぎをお椀に入れ、お湯を注ぐ。 |
| かつお節 | 5g | ②ふたをして1分ほど待つ。 |
| 青ねぎ | 適量 | ③ふたを開け、そっと混ぜて出来上がり。 |
| お湯 | 120cc | |

作り置きで簡単お味噌汁

みそ玉

みそ玉とは、手作りのインスタント味噌汁のことです。
お味噌と好きな具材を混ぜ合わせて、
お湯を注ぐだけ！冷蔵なら1週間程度、
冷凍なら1ヶ月程度保存が可能です！



【材料（1人分）】

【作り方】

- | | | |
|-------|-------|--------------------------------|
| 味噌 | 4g | ①味噌、かつお節、わかめ、麩をボウルに入れ、しっかり混ぜる。 |
| かつお節 | 1g | ②1食分づつラップに包む。 |
| 乾燥わかめ | 0.5g | ③②をお椀に入れ、お湯を注いでそっと混ぜて出来上がり。 |
| 麩 | 1~2個 | |
| お湯 | 120cc | |