



食育だより

離乳食

だし 出汁の「うま味」を活用しましょう！

「うま味」は、「甘味」や「塩味」と同様に、生まれながらに美味しいと感じる味です。甘味や脂肪などのおいしさは、赤ちゃんも本能的に好むものですが、出汁の香りやうま味を味わう力は体験を重ねていくことで身につきます。乳幼児期からかつおや昆布、野菜などからとる「出汁」の味を知っていると、味覚を育てることが出来ます。

離乳期で使える出汁

※出汁も他の食材と同じく、初めて食べる際には1さじずつ与え、アレルギーがでないことを確認しましょう

5～6 か月頃



昆布だし



干しいたけだし



野菜スープ



野菜スープ

複数の野菜と一緒に煮ると美味しさはUPしますが、アクの強い野菜は避けましょう。

7～8 か月頃



昆布だし



干しいたけだし



野菜スープ



ささみだし

お肉のゆで汁は美味しいだしになりますが、赤ちゃんの胃に負担にならないよう脂身の少ないささみを使いましょう。

9～11 か月頃



昆布だし



干しいたけだし



野菜スープ



ささみだし



かつおだし



煮干しだし

簡単！出汁の取り方

水出し昆布だし

【材料】
昆布 10g
水 1L



【作り方】

- ①昆布の表面を清潔な布きんを使って拭き取る
- ②水の入ったボトルに昆布を入れて、冷蔵庫で一晩以上寝かす

電子レンジでかつおだ

【材料】
かつおパック 2袋
(1袋 1.5g～2g)
水 200ml



【作り方】

- ①耐熱容器に水と削り節を入れ、ふんわりとラップをかける
- ②600Wの電子レンジで約2分加熱し、粗熱が取れてから茶こしなどでこす

水出し煮干しだし

【材料】
煮干し 10g
水 1L



【作り方】

- ①水出しでは頭やはらわたを取る下処理はいりません
- ②水の入ったボトルに煮干しを入れて、冷蔵庫で5時間以上寝かす

どの出汁も、冷蔵庫で2～3日保存できます。

製氷皿などに入れて凍らせておくと冷凍キューブの出来上がり！完全に凍ったら製氷皿から取り出し、密閉袋に入れて冷凍庫に保存しておくと2週間ほど美味しく使えます。

ただし、使う際には必ず加熱して使用してください。