

だしのうまみで味覚を育てる ~ 11月24日はだしで味わう和食の日 ~

わたしたち日本人には、甘味・辛味・苦味・酸味に加えて、「うまみ」という味覚があり、乳幼児期は、このうまみを育てていくとても大切な時期でもあります。
例えば、かつおやこんぶ、いりこなどのだしをいねいにすると、うまみ成分の効果が素材そのもののおいしさを引き出してくれ、少しの調味料でもおいしい味わいになります。
また、食材の水分で加熱調理し、できるだけ水を足さない工夫も、調味料を控えながらおいしく作るコツ。うまみが味わえる調理法も工夫してみましょう。

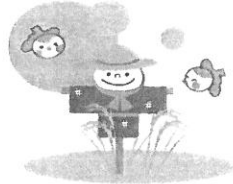


Table with 10 columns: 日曜日, 献立名, 3時のおやつ, 賞の仲間, 赤の仲間, 緑の仲間, 献立名, 賞の仲間, 赤の仲間, 緑の仲間. Rows include various meals like 鶏とじゃがいもかりんと揚げ春雨スープ, 豚肉と大根の煮物, etc.