「だし」をとってみよう！

煮干しやかつお節、昆布などでとった「だし」を料理に使ってみましょう。

だしをとるメリット！

おいしい料理ができる！

味にこくや、
まろやかさが出ます。

塩分を減らすことができる！

調味料での味付けを薄くしても、
おいしいと感じます。

簡単なだしのとり方

少量のだしを使いたいときや、忙しいときに便利です！

急須や茶こしを使う

かつお節を入れてお湯を注ぎ、
少しおくだけであっという間に完成。

お茶パックを使う

お茶パックにかつお節を入れ、
鍋で具と一緒に煮ましょう。

電子レンジを使う

耐熱容器に昆布やかつお節と水を入れて、ラップを
かけたらレンジで2～3分！

例 煮干しだしの作り方

【材料・分量】

- 煮干し30g
  （頭と内臓をとったもの20尾ぐらい）
- 水1ℓ

▼水・煮干し

火にかけないで30分おく

中火で10分
沸騰しないように途中で弱火に

だしをこして、できあがり✽

（だしの分量や抽出時間など、お好みで調整してください。）

おいしい × たのしい × ためになる … 6月は食育月間 毎月19日は食育の日 … おいしい × たのしい × ためになる

発行：隠岐保健所・隠岐圏域健康長寿しまね推進会議（平成28年度）

「かくれた塩」にご用心。

漬け物や加工食品、インスタント・レトルト食品に含まれる塩分量を参考に、
塩分の取りすぎに気をつけましょう。

1日の食塩摂取目標は8g以下！
（島根県健康長寿しまね推進計画目標値）

高血圧で治療中の方は6g未満を目指しましょう。

梅干し
1個（10g）

たくあん
2切れ（20g）

ウインナー
2本（40g）

かまぼこ
2切れ（20g）

あじの干物
1枚（60g）

レトルトカレー

カップラーメン
（80g：スープ含む）

ポイント

汁を飲まずに、全部残すと

こんなに違う

塩分
約3g

参考資料：日本食品標準成分表2015

食べる量や回数に気をつけましょう。