

### 暮らし見つめて

だしとりの実演を見学する女性客ら＝  
東京都千代田区の「だしCafe」で



だしCafeの「昆布とかつお節の一番だし」煮出し法

- ①水1ℓと日高昆布10袋（利尻昆布なら15袋）を鍋に入れ、中火にかける
- ②沸騰しないよう、60度を保つ火加減で、じっくり煮出す（日高昆布は40分、利尻昆布は60分が目安）
- ③味をみてから、昆布を取り出す
- ④火を強めて沸騰直前まで沸かし、かつお節25袋を一気に入れる
- ⑤あくを取り、キッチンペーパーを敷いたざるでだしをこす。濁りの原因となるので絞らない

だしを使うと料理がおいしくなるのは、「うま味」のおかげ。料理の味を決める5つの基本味の1つとされ、昆布などに含まれるグルタミン酸は「アミノ酸系のうま味」、かつお節などのイノシン酸などは「核酸系のうま味」といわれる。単独で味わうより、両方を組み合わせると相乗効果で、うま味がより強く感じられる。

## だ い じ な うま味アップ!! お い し さ の も と

料理の味を決めるのに欠かせない「だし」。若い女性を中心に、だしをとって料理する機会が減っているのを背景に、だしを見直そうという取り組みが始まっている。だしをテーマにしたユニークな「カフェ」なども登場、注目を集めている。（福沢英里）



だしを生かして… 長芋のほっこり煮

だしを生かした調理例として、農林水産省の食育レシビの栄養監修を担当する料理研究家で栄養士の若宮寿子さんに「長芋のほっこり煮」を教えてもらった。長芋は淡泊でくせがないので、だしのうま味を味わうには最適。「いいだしがとれていれば、どんな料理も失敗がなく、減塩にもなる」と若宮さん。冷めてもおいしいので、多めに作って、翌日のお弁当などに活用するとよい。

①長芋（400g）は皮をむき、半月切りにして、酢水（水2杯、酢小さじ2）に約10分浸す

②サヤエンドウ（適宜）は筋を取り、色よくゆでる

③長芋を流水で洗う。1寸幅の輪切りにして花形に抜いたニンジン（6枚）、根元を切ったほうろくシメジ（200g）、合わせ調味料（だし汁300cc、砂糖、しょうゆ各大さじ1、塩小さじ1）と一緒に鍋に入れ、ニンジンが煮えたら器に盛る

④残った煮汁に、水溶きかたくり粉（かたくり粉、水各大さじ2）を混ぜ、沸騰したら火を止め、長芋にかけ、サヤエンドウを添える

働く女性が行き交う東京・有楽町に昨年十月、「味の素」（東京）が「だしCafe」を開いた。「昆布とかつお節の一番だし」＝レシビの実演が始まると、女性らは、丁寧にとられた本格的なだしの黄金色に目を奪われた様子。だしを使ったみそ汁を、湯にみそを溶いただけのみそ湯と飲み比べ、味わいの違いを実感する姿も見られた。こうした実演は一日四回開かれる。

総務省の家計調査によると、昆布や煮干しなどのだし素材の購入数量は減少の一途をたどっている。「このままでは、家庭での料理離れが進む一方」。Cafeは、日本の食文化継承への危機感を抱いた同社が、二十一～三十代の女性を対象に、だしを使ったみそ汁や吸い物を無料で味わえる場所として始めた。

平日午後三時までは女性専用。「これからの食文化を担う若い女性に、だしのおいしさを知ってほしかった」と、だし・うま味普及担当部長の山本恵裕さんは狙いを語る。ほかに、老舗かつお節メーカーの「にんべん」（同）も昨年十月、「汁一飯」をテーマにした「日本橋だし場（だしバー）」を始めた。削りたてのかつお節をだしに使った汁物を中心に、有料で、健康的な日本型食生活を提案している。