

# さくら・キッチン

気温もぐっと下がり冬の訪れを感じます。  
11月24日は「いい日本食の日」です。  
今月は日本食には欠かせない【だし】のお話です。



## 11月号

出汁  
といえば・・・



おうちでも和食を  
楽しみましょう!!



かつおと昆布のだしのとり方をご紹介します!

### 用意するもの:

- かつお節 30g
- 水 1L



- ① 鍋に水を入れ火にかけて、沸騰したら火を止める。
- ② かつお節を入れて1~2分間置く。  
(※長時間置いておくと臭みの原因になるので注意)
- ③ ざるにキッチンペーパーをしいてこす。

### 用意するもの:

- 昆布 10~20g
- 水 1L



- ① 昆布の表面を固くしぼったふきん等で拭く。
- ② 鍋に水を入れ、そこに①の昆布を入れて30分つける。
- ③ 鍋を火にかけ鍋底から小さな泡がフツフツ出てきたら昆布を取り出す。  
※沸騰させないように注意する

離乳食に使うときは、  
まず昆布だしから!

離乳食でだしを使うのは7ヶ月頃からが目安です。  
だしの風味が加わると離乳食の幅もぐっと広がります☆

冷凍保存のやり方

まとめて作っておくと便利です!

作った出汁を製氷皿に入れて冷凍する。(この時入れる量を計っておくと便利)  
固まったら取りだして冷凍用保存袋に入れ替える。  
保存期間は3~4日なので、この期間に使い切るようにしましょう。

計測や歯科相談も  
行なっています☆

12月20日の子育て相談ではだしの飲み比べを  
予定しています。  
栄養相談も行なっているので、お気軽にお越しください♪