



食ベジリンクの 触育通信 2月号

隔月発行



こんにちは！
みなさんの保育園に、作り手の顔の見えるお野菜をお届けしているベジリンクです！
この触育通信は、「保育園で子どもたちが食べている野菜について、もっと知ってほしい！」と想いを込めて発行していきます。
お子様と一緒に楽しみながら、野菜について学んでいただければ嬉しいです！
今回は、「だし」を特集します。ユネスコ無形文化遺産に登録されている和食の大きな特徴の一つである「だし」。縁の下の力持ちといえるだしについて学んでみましょう。

だしてなに？

和食の基本となる「だし」ですが、子どもたちが「だし」を認識することはなかなか難しいかもしれません。油や調味料でうまみを出すのではなく、だしによって食材にうまみを添えるのは、和食の大きな特徴です。
「煮出汁」の略で「出汁（だし）」。その名の通り動植物のうまみ成分や香りを出した汁です。栄養素は昆布に含まれる「グルタミン酸」、かつお節に含まれる「イノシン酸」、そして、干しいたけに含まれる「グアニル酸」が含まれます。これらはうまみの三大成分と呼ばれています。



だしを使った料理の数かず



だしをあわせると、相乗効果でさらにおいしくなります！

しいたけのだしの効果・栄養について学ぼう



しいたけを干すとグアニル酸ができる



しいたけはさまざまな栄養素を含む

干しいたけを水で戻すと、戻し汁がうっすら色づいているのがわかります。ここにしいたけのうまみの素がたっぷり詰まっているので、料理に使うことができます。

特に干しいたけに含まれるグアニル酸は、昆布等に含まれるグルタミン酸と相乗効果でうまみをより感じやすくする効果があります。グアニル酸は干しいたけや海苔など、限られた食品にしか存在しない栄養素です。

しいたけは免疫力を高め、生活習慣病の予防や改善、コレステロール値を下げる効果があります。
おいしくて健康に良いしいたけを意識的に献立に取り入れてみましょう。

農家さん直伝のしいたけの食べ方を聞きました！

就農前、何を栽培するか検討している時にしいたけ農家さんを訪問しました。その際、とりたてを炭火で焼いてくれたのがとてもおいしかった体験がきっかけで、しいたけ農家になることを決めました。その焼き方を紹介します。

農家さんの

うまみを味わう！
しいたけの焼き方

逆さにして焼く



弱火でじっくり

ひっくり返さない



スープがおいしい



永島農縁
永島さん（神奈川県横浜市）
横浜の地で 500 年以上農業を続けて来ました。農業の楽しさ、農作物の美味しさを伝える事。この2つを事業として行う事がモットーです。現在はしいたけとキクラゲを育てています。



しいたけのだしでお味噌汁を作ってみよう！



材料

干しいたけ 3つ
水 200ml

道具

鍋

作り方

1. 干しいたけと水を耐熱容器に入れ、ラップをします。レンジで600W、2分加熱。
※栄養をより多く摂取するには、冷水としいたけを入れ5時間ほど置いておく方法が有効です。
2. 鍋に入れ強火であたため、小さな泡が出てきたら弱火にする。沸騰させないように注意。10分ほどそのまま。
3. 具を入れ、少し煮た後に味噌をといてできあがり。



だしをなめてみよう！

味はそんなにしない
土みたいなおい



くらべてみよう！

だしをいれると
味と香りが
強くなる！



触育を楽しむお子さんたちをご紹介します！



生まれて初めてにんじんを収穫。
葉っぱ付きのにんじんをまじまじと見つめる姿が印象的です♪
#触育やってみた#ベジリンク

※保護者の許可を得て写真を掲載しています



「こども × 触育」をテーマとした Instagram です♪
【@vegelinek_official】



触育に挑戦している・食べているお子さんの様子を #触育やってみた#ベジリンクを付けて投稿してみてください♪

4月号予告「ベジリンク特集」

「農家さんと皆さんをつなぐ」をモットーに、給食で使うお野菜を毎日お届けしているベジリンクについて紹介します。野菜を通じて食育を学ぶ「触育通信」、皆さんが食べている野菜を実際に作っている農家さんの今をお伝えする「農家通信」、どこで作っているかがわかる「産直野菜マップ」などを通して食の大切さを伝えるベジリンクの活動を紹介します。

引き続き編集部へのコメントお待ちしております。e-mail：info@vege-link.com



保育園に新鮮野菜を毎日お届け！

株式会社ベジリンク - 食を通じて、子どもと未来を創る！

東京都千代田区大手町1丁目3番2号 経団連会館 13階

ベジリンクの
サイト

