

# 栄養だより

## 第33回テーマ かつお節

寒さも本格的になってきた今日この頃、皆様はいかがお過ごしでしょうか？  
今回の栄養だよりのテーマは「かつお節」です。  
和食やお正月料理、お雑煮などには欠かせない「かつお節」。  
その他にもみそ汁や茶碗蒸しなど、様々な料理で活躍する「かつお節」  
について調べてみました。どうぞご覧下さい。

### かつお節の種類

#### 平削り(花かつお)

薄く、大きめに削られた物。  
お吸い物や煮物のダシ、  
お料理のトッピングに！



#### 細削り

昔ながらのカンナで  
削った様に削られた物。  
ダシにも、トッピングにも使えます。



#### 破片(かつおパック)

食べやすいよう、細かく削られた物。  
お料理に和えたり、お漬け物や  
お好み焼き、冷奴のトッピング  
として、美味しく頂けます。



#### 粉末

粉末状に削られた物。  
みそ汁のダシやお好み焼き  
など、用途を選ばず、  
何にでも利用できます。



### かつおだしの成分

#### うまみ

かつおだしのうまみ成分は  
「イノシン酸」です。  
昆布だしの「グルタミン酸」と  
合わせると味に深みが増します。  
お醤油にも「グルタミン酸」が  
含まれているので、かつおだしに  
少し加えるだけでも非常に  
味わい深くなります！  
(例) お吸い物



#### 栄養価

かつおだしには「たんぱく質」が豊富に  
含まれています。また、「ビタミンB群」も豊富で、  
美肌効果、動脈硬化の予防、疲労回復の  
作用があります。  
ビタミンB群に含まれる「ナイアシン」には血流を  
良くする作用があり、脳内の血流や脳神経の  
働きが良くなるため、認知症を防ぐ効果  
があると言われています。

## 工場見学 刃(株)カネカの花かつお

津山市でかつお節を作っている「カネカ」さんへ工場見学に行きました。工場に入ると、かつおの良い香りがしました！  
「カネカ」さんでは「かつお節」の他にも「さば節」「いわし節」「いりほし」などさまざまな削り節を作り出しています。  
当院では「カネカ」さんのかつお節でだしを取っています。



カネカ 坊や  
(カネカのキャラクターです)



かつお節の厚さは  
0.1mm以下  
だそうですよ！

厚さが薄ければ  
薄いほど美味しいと  
言われているニャー！



### 美味しいかつおだしの取り方

かつお節は、水に対して3~4%が美味しいと言われています。

- ① 水1000ccを鍋に沸騰させる。
- ② かつお節30~40gを入れる。
- ③ 約1分~1分30秒サッと煮出し、火を止める。
- ④ こしたら完成！

(例) 水1000cc、かつお節30~40g  
(味噌汁約4~5杯分)



かつお節を煮出しすぎるとうまみ成分が逃げてしまうので、注意してね！



### 豆乳味噌汁

【1人分 約100キロカロリー 塩分1.2g】



- ① さつまいもは皮つきのまま、厚さ約1.5cmの半月切りにする。
- ② 里芋は皮をむき、厚さ約1.5cmの半月切りにする。
- ③ 玉葱、人参、油揚げは約5mm幅の短冊切りにする。
- ④ 鍋にかつおだし、①、②、③を入れて火にかけ、中火でやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ ④に豆乳、おろし生姜、ほんだしを加え、味噌を溶かし入れる。
- ⑥ 汁椀に注ぎ、葱を添えたら完成！

#### ◆◆ 材料 (4~5人分) ◆◆

- ◆ さつまいも 100g (中1/2本)
- ◆ 里芋 100g (中2個)
- ◆ 玉葱 100g (中1/2個)
- ◆ 人参 50g
- ◆ 油揚げ 15g (1/4枚)
- ◆ 豆乳 200ml (1本)
- ◆ 葱 15g
- ◆ 味噌 35g (大さじ2)
- ◆ おろし生姜 10g (小さじ2)
- ◆ かつおだし 600ml (カップ3)
- ◆ ほんだし 2g (小さじ1弱)

さつまいも、里芋に含まれる「カリウム」は余分な塩分を体から排出してくれ、血圧を下げる効果があります。

平成30年1月栄養課