

離乳食特別号の第2弾は、離乳食には欠かせない「だし」です。  
「だし」は、離乳食だけではなく、大人の食事でも利用でき、素材の味が引き立つおいしいできあがりとなります。ぜひマスターしてみてください。

## こんぶだし (水出し、煮だし)

2通りの方法があります。

### ●材料 (作りやすい量)

- |             |       |
|-------------|-------|
| 1 出し昆布 5cm角 | 1~2枚  |
| 2 水         | 200cc |

### ●使用する物

- ・鍋
- ・キッチンペーパー
- ・保存容器

### ●作り方 (水出し)

1. 出し昆布の汚れをキッチンペーパーでふき取る。
2. 保存容器に1と定量の水を入れる。
3. 冷蔵庫で半日くらいおく。

### ●作り方 (煮だし)

1. 出し昆布の汚れをふき取る。
2. 鍋に1と定量の水を入れて30分ほどおく。
3. 中火にかけて、沸騰する前に昆布を取り出す。
4. できあがり



## かつお昆布だし

何にでも使えて便利です。

### ●材料 (作りやすい量)

- |             |       |
|-------------|-------|
| 1 出し昆布 5cm角 | 1~2枚  |
| 2 かつお節      | 4g    |
| 3 水         | 200cc |

### ●使用する物

- ・鍋
- ・キッチンペーパー
- ・ザル

### ●作り方

1. 出し昆布の汚れをキッチンペーパーでふき取る。
2. 鍋に1と定量の水を入れて30分ほどおく。
3. 鍋を中火にかけて、沸騰する前に昆布を取り出す。
4. 沸騰したら、かつお節を入れる。
5. すぐに火を止めて、かつお節が沈むまでそのままにしておく。
6. かつお節が沈んだらキッチンペーパーを敷いたザルでこす。
7. 軽く絞ってできあがり。



### ●心がけたい食品衛生

乳児は、からだの色々な機能が未発達なので、免疫機能や消化吸収機能も不十分です。また、腸内細菌も未発達なため、細菌に対する抵抗力が弱いです。そのため食中毒を発症しやすく、いったん発症すると重症になりやすいと言われています。食品の取り扱いや調理の際は衛生面に特に注意が必要です。

### 【衛生面のポイント】

- ・手は、調理の前や生ものに触れたときは、石鹸で丁寧に洗いましょう。
- ・水洗いできる食品はよく洗いましょう。
- ・調理器具は丁寧に洗い、清潔に扱きましょう。
- ・赤ちゃんが使う食器類は特に清潔を保ちましょう。
- ・食材は新鮮なものを使うようにしましょう。
- ・食品の中心温度が85℃以上になるように、十分に加熱します(ノロウイルス対策にもなります)
- ・できるだけ短い時間で調理し、細菌の繁殖を防ぎましょう。
- ・調理後は常温に放置せず、なるべく早く食べるようにしましょう。

### 【冷凍保存のポイント】

- ・新鮮なうちに冷凍します。
- ・よく冷ましてから冷凍します。
- ・短時間で冷凍するようにします。
- ・使いやすいように小分けにします。
- ・品名と冷凍した日を明記します。
- ・一週間をめどに使い切ります。
- ・使うときは必ず再加熱します。



### ●ポイント

- ・作った「だし」は火を通してから使うようにします。
- ・小分けにして冷凍することもできますが、1週間以内で使い切るようにしましょう。
- ・市販の「だし」を使用するときは、食塩や添加物を多く含んでいる場合があるので、表示をよく読んで確認をしてください。

検索してみてください！

ひじまち食堂

