

栄養科だより

第17号 2021年6月発行

今回は山形県の郷土料理「だし」について調べてみました♪
これからの暑い時期にぴったりの料理かもしれません😊
ではさっそく紹介していきます！！

「だし」ってなに??

野菜を生のまま手軽に食べられる、夏の山形県の定番料理です。
主な伝承地域は山形県の村山地域、置賜地域です。

「だし」という名前の由来は・・・

- ・ 出汁のようにほかの食材を引き立てる事から「だし」となった説
- ・ 包丁で野菜を細かく切り“出す”ことから「だし」となった説
- ・ 野菜を刻んで味付けしただけで手早く食卓に出すことから「だし」となった説

など諸説あるようです。

使用食材は??

主な使用食材は、なす、きゅうり
みょうが、しょうゆです。
山芋やオクラ、刻み昆布などを入れて
ねばりをだすことも。
調味料は醤油が基本ですがめんつゆや
だし入り醤油を使うことがあります。



「だし」を作ってみました♪

暑い時期にぴったりのワケ☆

きゅうりに比較的多く含まれるカリウムに体の熱を逃がす働きがあることや、みょうがの香り成分には食欲増進効果があることで、食欲が低下する暑い時期には最適と言えます。
冷たいまま食べられるという点も夏にぴったりです。

次のページで「だし」の作り方とアレンジレシピを紹介します。

「だし」入り鶏つくね



※写真は2人分です。

「だし」の材料 4人分

- ・なす 1本
- ・きゅうり 1/2本
- ・みょうが 2本
- ・青じそ 4枚
- ・めんつゆ 大さじ1と1/2

「だし」入り鶏つくねの材料 4人分

- ・鶏ひき肉 350g
- ・おろし生姜 小さじ1
- ・塩 少々
- ・片栗粉 大さじ2
- ・だし 4人分
- ・ごま油 小さじ2

「だし」の作り方

- ① 野菜は全てみじん切りにして、なすとみょうがは水につけておく。
- ② なすとみょうがは水を切り、①の野菜をめんつゆで和える。

「だし」入り鶏つくねの作り方

- ③ ボウルに鶏ひき肉とA、①②で作った「だし」を入れてこねる。
- ④ ③を好みの大きさに形成し、フライパンにごま油を熱して並べて焼く。両面焼き色が付くまで焼き、蓋をして弱火で火を通す。
- ⑤ お皿に盛り付けたら完成。

食べ方アドバイス

- ・ご飯や冷や奴にのせて食べるほか、そうめんやそばのつゆに薬味として入れて食べても美味しくいただけます！
- ・「だし」に使用するめんつゆをぽん酢に代えると塩分が半分になります。

「だし」入り鶏つくね栄養価 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
210 kcal	16.0 g	12.5 g	7.0 g	1.3 g

<参考文献>

・農林水産省、https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/dashi_yamagata.html
(令和3年6月14日)