



Editor's Voice

編集部オススメの だし使いテク

「離乳食は冷ますのに時間がかかって大変…。でも、あらかじめ冷ましただしでのばせば、あっという間に食べ頃に!」(8カ月ママ)

「とっただしを製氷皿で凍らせておき、ごはんと一緒に加熱。おかゆづくりが簡単に!」(10カ月ママ)

「野菜をゆでるのはだしを使います。お湯でゆでた野菜よりパクパク食べるんです!」(1歳ママ)

食事づくりは毎日のことだから

できるだけおいしく、短時間で経済的な方法がいいですね。

そんな難題を解決してくれるのが“黄金だし”。

休日だけだしをとって1週間フル活用する“おさぼり”だしとりと「とりわけ離乳食」作りで和食づくりのハードルがグンと下がります。

煮る

離乳食に適した野菜をだしで煮るだけ。だしが野菜の風味を引き出すので、調味料は少量でOK。

- ① かぼちゃはひと口大に切り、やわらかくなるまでだしで煮る。



だし 200cc

- ② やわらかく煮たかぼちゃの皮をとってから、すりつぶす。水分が足りないようだったら、だし(大さじ1)を加えてペースト状に。風味UPの効果も。

だし 大さじ1

●ゴックン期 かぼちゃのペースト



●大人(応用例)
かぼちゃのだし煮
だしで煮てかぼちゃの甘さが引きたつ1品に。

和える

難しく考えず、ちょっと残った食材を風味豊かなだしで和えれば完成。

- ① 小松菜やほうれん草をたっぷりの湯でゆでて、一度冷水にとる。アクが抜け、砂などの余計なものがとれる。



だし 大さじ1

- ② だしで、ゆでた小松菜(20g)と湯通ししたしらす(15g)を和える。軟飯(80g)に和えた小松菜としらすを加えて混ぜる。



●バクバク期 小松菜としらすの軟飯

●大人(応用例)
小松菜のしらす和え
風味豊かなだしが味をまとめてくれ、おかずのバリエーションがあつという間に広がります。だしのうまみとしらすの塩分で薄味に仕上げます。



こんなに使える黄金だし×調理法

※月齢の詳しい目安は7ページを参照

とろみ

離乳食ならだし+片栗粉でOK! 野菜のだし煮+そばろあんなら栄養価もUP。

- ① 魚を一度熱湯に通して霜がおりたようにする霜ふり。生臭さや余計な脂肪を取ってうまみUP。



だし 50cc

- ② ゆでた白身魚(10~15g)は皮と骨を取り除き、すりつぶす。小鍋にだしを入れて煮て、水溶き片栗粉(小さじ1)を加え、とろみをつける。



●モグモグ期 白身魚のトロトロ煮



●大人(応用例)
白身魚のとろみあんかけ
だしを加えれば淡白な白身魚も料亭の味! 薄味の煮汁に水溶き片栗粉でとろみを。

とじる

完了期からは卵とじがおすすめ。栄養価がUPする、離乳食が飲みこみやすくなるなどのメリットも。

- ② 小鍋にだしを入れて煮立てる。
- ③ 溶き卵を回し入れ、卵にしっかり火が通るまで煮る。

だし 50cc



- ① たまご(1/3個)は白身と黄身が切れるようによく溶きほぐす。



●バクバク期 卵のふわふわ煮



●大人(応用例)
高野豆腐の卵とじ
煮汁を吸った高野豆腐のだしと卵のうまみが効いて手の込んだ一品に早変わり。離乳食にも大人にも、だしは大活躍。

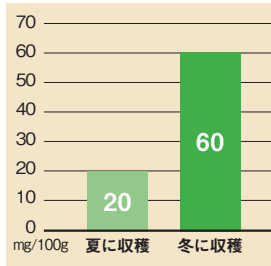
※だし汁の中に水溶き片栗粉(小さじ1)を入れて沸騰させておくと卵がだまにならずふわふわに仕上がります。
※はじめは黄卵を使い、慣れたら全卵を使いますが、完全に火を通します。

おいしい食卓は毎日の買い物から始まる

旬の素材を選ぶ

和食のよさのひとつは旬の素材を使うこと。旬を意識すると、季節を感じられ食卓が豊かになる、栄養価の高いものが食べられるほかに、食材が経済的という大きなメリットも。

■ ほうれん草に含まれる
ビタミンC



出典：「五訂日本食品標準成分表」

「日本人の暮らしは自然との距離が近い。自然や四季を敏感に感じ、自然と一体化しながら食文化を培ってきた歴史があるんですよ」（伏木先生）。それが、旬を大切にした食卓に反映されているんですね。

旬の食材は季節を感じさせるばかりでなく、旬以外の時期に比べて、栄養価も高いもの。たとえば、冬に旬を迎えるほうれん草は、畑に霜がおりる頃から甘みとつまみが増し、ビタミンC含有量も多くなります。さらに、旬の食材は安いという、うれしいメリットも！

地元で生産されたものを地元で消費する「地産地消」は、とても理にかなった賢い消費。日本で収穫された旬の食材を食べることは、おいしい食卓の第一歩といえそうです。

自然との距離が近い
日本人ならではの食卓を

栄養バランスが取りやすい秘策。作りおきを駆使すれば簡単！手軽！

まずは

一汁一菜にトライしてみよう

5day Friday	6day Saturday	7day Sunday
解凍	解凍	炊く 3日分を まとめて炊き、 1食分ずつ冷凍
かぶ 離乳食 OK だし 煮る・とろみ p4 へ	卵スープ	おふと長ねぎ だし おふは卵とじにして 離乳食にとじる p4 へ
豚のしょうが焼き	カレーライス	手巻き寿司 (マグロ、イカ、白身魚、エビ、卵焼き、きゅうり、かいわれのりなど)
小松菜のしらす和え 離乳食 OK だし p4 へ		ほうれん草の白和え 離乳食 OK だし p10 へ

ごはん
冷凍してあればチンするだけでOK!

おみそ汁
だしで具を煮ればあっという間に完成

主菜
時間がなければ肉・魚のお惣菜を買ってきてOK!

副菜
作れない時は無くてもOK。作り置きおかずがあれば◎

和食は一汁三菜が基本といいますが、子育て中のママは一汁一菜のおさぼりや食事で賢く食事づくりを。週末にだしとごはんを冷凍しておいて、忙しい平日は時短レシピでおかずを用意しましょう。栄養バランスは、1食や1日ごとではなく1週間単位で考えるおらかさが大切。一汁一菜から始める今どき和食で、赤ちゃんや家族の健康的な食卓が完成です。

黄金だしとごはんがあれば
おかず一つで大満足の一食に



もっと知りたい！
ここが気になる！

和食のあれこれ

Q&A

Q 和食は塩や砂糖の量が多そう…

A おいしいだしを使うと塩や砂糖は少なくなる

おせち料理などのように保存性を高める、デザート概念がないため料理に甘みを加える、素材本来の甘みを強調する、などの理由で塩や砂糖が使われてきた和食。今はそのような必要はないので、塩や砂糖を減らしたレシピも多いもの。「おいしいだしを使うと、塩や砂糖、しょうゆなどの調味料を少なくできます」(伏木先生)。

Q 妊娠中は和菓子を
おやつにしてOK？

A 小さいおにぎりや
干いもが◎

「洋菓子より和菓子がいい」といわれるのは、和菓子には油脂が少ないため。和菓子にも砂糖はたくさん使われています。「妊娠中や授乳中のおやつは、小さいおにぎりや干いもがおすすめ」(堀内先生)。

Q 離乳食に和食を
取り入れる方法は？

A 野菜をだし汁で
煮ることから

離乳食が進むまでは、しょうゆや砂糖、みそなどは使わず、塩もごく少量だけ。離乳食での和食はだしで野菜を煮ることからスタートして、だしのうまみで調味料いらず。

Q パパには和食は
物たりないみたい…

A ごはんに合う
おかずなら和食

和食はボリューム不足で物たりないというパパは多いよう。「ごはん+おみそ汁に合うおかずなら、トンカツもハンバーグもあり。それくらい大らかに考えて」とは伏木先生。汁ものでだしのうまみを忘れずにそえて。



いろいろな旬の素材

野菜や魚を中心に、多くの食材が1年中、いつでも手に入りますが、旬を意識すると食卓がぐんと豊かになります。

夏

野菜・果物

きゅうり、なす、トマト、ピーマン、レタス、かぼちゃ、冬瓜、ゴーヤ、オクラ、枝豆、大葉、みょうが、とうもろこし、桃、スイカ

魚介類

タチウオ、アジ、カツオ、ハモ、アナゴ、キス

野菜・果物

大根、かぶ、じゃがいも、れんこん、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、小松菜、ほうれん草、白菜、キャベツ、しょうが、リンゴ、ゆず

魚介類

サケ、ブリ、タラ

冬



春

野菜・果物

たけのこ、ふきのとうやタラの芽などの山菜、うど、ふき、アスパラガス、絹さや、そら豆、菜の花、新じゃが、新たまねぎ、春キャベツ、わかめ、イチゴ

魚介類

アサリ、サワラ、ホタルイカ

野菜・果物

きのこ類(しめじ、しいたけ、えのきなど)、さつまいも、里いも、長いも、ごぼう、新豆(大豆、花豆、インゲン豆など)、柿、梨、栗、イチジク

魚介類

サンマ、カマス、サバ

秋



あれもこれもしようと思うのが重い！
だしやごはんはまとめてつくって冷凍、作り置きおかずを使うなどで、まずは一汁一菜でも、二菜でもOK。
頑張らないでできること、できる日からトライしてみてください。

	1 day Monday	2 day Tuesday	3 day Wednesday	4 day Thursday
ごはん	解凍	解凍	炊く 3日分を まとめて炊き、 1食分ずつ冷凍	解凍
おみそ汁 (汁もの)	豆腐と わかめ だし	豚汁 離乳食 OK だし	大根と 油あげ だし	ほうれん草と えのき だし
主菜 (例)	肉じゃが 離乳食 OK だし	サンマの 塩焼き 下処理済みの魚を 買えば焼くだけ	ハンバーグ	ブリ大根 離乳食 OK だし
副菜 (例)	ひじきの煮物 離乳食 OK だし	野菜サラダ ありあわせの野菜を たっぷり	野菜のつけあわせ ほうれん草やにんじんなど 離乳食 OK だし	キャベツの 煮浸し 離乳食 OK だし

とりわけ
レシピの
基本と手順

大人・ベビーの
共通の材料

大人用の調理

月齢に合った
材料をとりわけ
調味する

完成！

※それぞれの調理は



大人 ベビー
で表示しています



「パパも喜ぶ！
元祖おふくろの味」

じゃがいも、にんじんは
離乳食に使いやすい

肉じゃが

作り方

1

材料は写真のように切りそろえておく。しらたきは別鍋のお湯でゆでてアクをとり、食べやすい長さに切っておく。絹さやは筋を取り、塩ゆでして水にとる。

2

だし汁にじゃがいも、にんじんを入れて中火にかける。じゃがいもに火が通ったらたまねぎ、しらたき、砂糖を入れて弱火で5分煮て酒、しょうゆを加え、落としづたをして煮る。

3

じゃがいもに味が入ったら、落としづたととり、牛肉を加えて火を通す。

4

煮汁が1/4くらいになったらみりんを加え、強火にして照りをだし、絹さやを加えて火を止める。

材料 (大人2人分+ベビー)

牛切り落とし肉…150g	だし汁…300cc
じゃがいも…2個 (約250g)	砂糖…大さじ1・1/2
たまねぎ…1/2個	酒…大さじ1
にんじん…1/3本	しょうゆ…大さじ2
しらたき…1/4玉	みりん…小さじ1
絹さや…6枚	
	軟飯…80g (バクバク期)

大人もベビーも一度で調理

主菜の おかず

離乳食と家族の食事を一緒につくれる
和食の簡単とりわけレシピ。だし汁が
大活躍する「超時短」調理をお試しあれ！



少ない煮汁で煮るときは落としづたをして、煮汁が全体に回るようにする。写真のように振り分けて煮ると、仕上がりがきれいになる。



調味料を加える
前に取り出す



月齢別に調理

●ゴックン期

じゃがいもの
とろとろ

取り出したじゃがいもを
すりつぶし、だし汁を加え
てペースト状にする。



●モグモグ期

じゃがいもと
にんじんのだし煮

取り出したにんじんと
じゃがいもをみじん切り
にしてだし汁を加える。



●バクバク期

肉じゃがのあんかけ風

取り出したじゃがいも、にんじん、たまねぎを、7mm角の角切りにする。小鍋に野菜、だし汁を加え、しょうゆを風味づけ程度に1〜2滴たらし、器に軟飯と共に盛る。

