

# 一汁三菜セミナー 「だしを知ろう」

アークヒルズ内 ベジマルシェ 8月の一汁三菜セミナーのテーマは「だしを知ろう」でした。私達が感じるおいしさと旨みの違い、うまみ成分、アミノ酸の種類と味の違いなどをご紹介したあとに、だしについてその種類と特徴をお話して、だしのとり方のコツを科学的な角度から考えながらお伝えしたり、実際に飲み比べをしていただきました。最近では、出汁といネーミングでも塩味が添加されているものもあったり、とてもわかりにくく複雑になってきています。本来のだしとは何なのか、改めて参加者の皆さんとご一緒に考える時間を持ちました。

素材の味をいかしながらおいしい料理に仕上げるには、「何の出汁を使うか」ということを考える必要があります。素材やシーンや食べる人にあわせて使い分けられるようになるとお料理の幅がひろがります。

また、今回は、だしの種類によって抗酸化力が異なるというデータは興味深いものでした。

煮干しだしを使った料理



精進だしを使った料理



あごあしを使った料理



セミナーの詳細は <http://www.vege-marche.jp/pdf/seminar1.pdf>