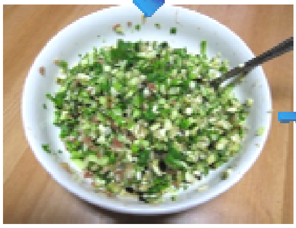
やまがたの「だし」をつくってみよう!!



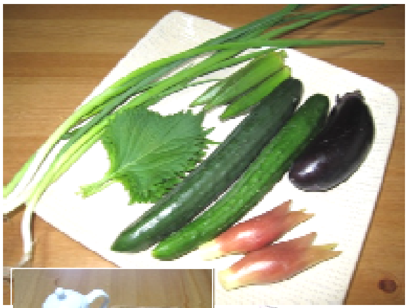
完成!!

◆◆作り方◆◆

① 新鮮な野菜を全てみじん切りにして、一度水に入れ、アクを抜き、水切りをする。

② ボールに入れ、かつお節とだし醤油を適量かけ混ぜ合わせお皿に盛りつけて完成。

③ 冷蔵庫に入れ冷やして食べると味がしみて、さらに美味しくなる。



材料(5 人分)

なす	1 個
きゅうり	2 本
ミョウガ	2 本
青じそ	8 枚
小ネギ	5 本
オクラ	3 本
かつお節	適量
だし醤油	適量

いろんな食べ方、アレンジいろいろ!

1 冷や奴×だし

冷たいお豆腐に好みの量のだしをかけて出来上がり。お豆腐とだしの相性は抜群!お好みで七味をプラスしても美味しい。

2 うどん×だし×そぼろ

うどんにだしをたっぷりかけて、そぼろと海苔をプラスして、だしうどんの出来上がり!だし×そぼろの組み合わせはご飯にも合う。

香り成分 アルファピネン

「だし」の材料の一つであるミョウガに含まれる香り成分がアルファピネン。食欲増進効果や消化を助けるなどの効用、発汗を促し体温を下げる効果、リラックス効果がある。また、大脳皮質を刺激して、血流を良くし、気分を高揚させて呼吸を整える働きもあると言われている。

やまがたの食

夏の定番食「だし」

夏の名物「だし」とは

「だし」は山形県内で梅雨時から夏にかけて、どの家庭でも食べられている山形の郷土料理。

　主な食材として、茄子、胡瓜などの夏野菜に、大葉やミョウガ、小ネギなどの香味野菜を加える。入れる食材は全て荒めにみじん切りし、混ぜ合わせたものに、だし醤油、もしくは、めんつゆをかけ、味付けをする。ポン酢や青じそドレッシングをかける家庭もある。

　茹でたオクラ、昆布や昆布納豆、モロヘイヤ、めかぶなどを加え粘り気を出す家庭もあり、地域や家庭によって、材料や作り方も異なり、バリエーションが豊かである。畑から採ってきた新鮮な野菜を使うのが美味しさの秘訣。

　ミニトマトを加えても、さっぱり感が増し、夏らしい香りが漂い、美味しい。

だしの美味しい食べ方

「だし」単品でも美味しいのはもちろんであるが、温かいご飯や冷奴にのせて食べるのが一般的である。そうめんやそば、うどんなどの麺類に絡ませて、めんつゆをかけて食べても美味しい。

　その他、イカソーメンやまぐろの漬け丼の薬味としても合う。

　まずは「だし」を作って、いろんな料理と合わせてみよう。

だしの発祥、由来

「だし」の発祥は、尾花沢市と言われており、その名の由来は、ご飯、冷奴や麺類の薬味として様々な料理の味を引き出すということから、鰹だし、昆布だしなどの意味合いと相まり、「だし」と呼ばれるようになったという説がある。

　もう一つ説があり、尾花沢の方言で「山形です！」という発音が、どうしても「山形だし（す）」となってしまうことから「だし」になったと説である。