

3がつ17にちの こんだて

ごはん

ばちじる

あじのおろしだれ

なめたけあえ



Today's Quiz



日本料理で最も基本的な出汁の一つである、「一番出汁」に主に使われる材料はどれ？

- ①昆布とかつお節 ②煮干し ③椎茸 ④とびうお



ほねにきをつけてたべよう



ゆっくり
よくかんで
たべよう



こたえ： ①

一番出汁は日本料理の土台となる出汁で、主に昆布と鰹節（かつおぶし）から取ります。昆布からはうま味成分のグルタミン酸が、鰹節からはイノシン酸が抽出されて、相乗効果で深い味わいになり、吸い物や煮物に使われます。煮干しや椎茸も出汁の材料として使われますが、一番出汁では一般的に使われません。

3がつ17にち きょうのたべもの



あじ



さとう



ごはん



えのきだけ



バチ



ほうれんそう



キャベツ



たまねぎ



しろねぎ



しめじ



しょうが



にんじん



だいこん

