

いいにほんしょく

わしよく

11月24日は「和食の日」



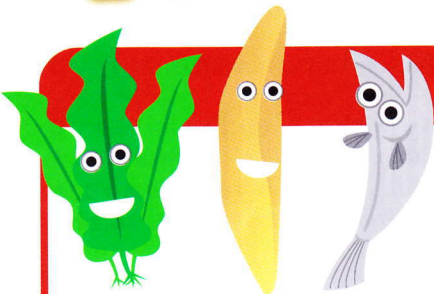
伝えよう、和食文化を。

「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、わたしたちが昔から受け継いできた食の文化です。
栄養バランスがよく、健康的な食事で、家庭や地域のお祭りで食事を共にすることにより、
絆を強くする役割を果たしてきました。



和食の基本である「だし」を使った汁物等を味わってみよう！

いろいろな「だし」



コンブちゃん カツオブシくん ニボシくん

「だし」とは、昆布や鰹節などを煮だした汁のこと。水やお湯を使ってうま味をひきだしたものが「だし」になります。「だし」のうま味は、和食の味の基本となります。

こんぶ

昆布

乾燥させ

た昆布を使

ます。昆布には

グルタミン酸といううま味が多く含まれ、消化を促進する働きがあります。



かつおぶし

鰹節

鰹を加熱・

乾燥等加工した

食品で、世界一硬い食品といわれます。薄く削って使います。鰹にはイノシン酸といううま味が多く含まれ、体力を高め、血流をよくする働きがあります。



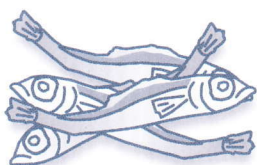
にぼし

煮干し

イワシ等小

魚を茹でて乾

燥させたものです。イワシにはイノシン酸が多く含まれ、丈夫な骨や身体をつくり、血液をきれいにする働きがあります。



焼きアゴ

トビウオを九州ではアゴと呼びます。トビウオを焼いて干したものを焼きアゴといいます。イノシン酸を多く含んでいます。



干し椎茸

干し椎茸は、椎茸を乾燥させたものです。グアニル酸といううま味を多く含んでいます。



干しエビ

海老を干したものです。グルタミン酸とイノシン酸を多く含んでいます。

昆布や鰹節、煮干し等の天然素材を使った「だし」は、香りがよく、うま味や栄養も豊富なのに、塩分はほとんど含まれていません。「だし」を使った料理は、味付けを薄めにしてもおいしく感じるので、塩分や糖분을控えることができます。「だし」はおいしだけでなく、健康にもよいのです。

いただきます



今日みなさんが飲んだ汁物等は、上に書かれている「だし」を使って作りました。どの「だし」を使ったか、分かりましたか？「だし」は汁物等以外にも、いろいろな和食に使われています。お家の方と一緒に、「だし」を使った和食の料理を作ってみましょう。

おいしい和食、食べていますか。11月24日は「和食の日」です。

今日の給食は、和食の献立でした。その中で汁物等「だし」のおいしさを味わえるものを出しました。どの様な味だったか、どう感じたか聞いてみて下さい。お家でも「だし」を使った料理を作って、家族で和食を考える機会にしてみませんか。

おいしい「だし」のとり方

かつおだし (昆布とかつおの合わせだし)

【材 料】
昆布…15g 削りがつお…15g 水…900ml

- 【作り方】
1. 昆布はぬらしたペーパータオルで汚れをさっとふき取ります。
 2. 1の昆布と分量の水を鍋に入れ、そのまま中火にかけ、あくを丁寧につくいで取り除きます。周囲にぶつぶつと泡が湧いてきたら、昆布を引き上げます。【写真①】
 3. 2の昆布だしを沸騰直前まで温め、削りがつおを手早くほぐしながら加えます。【写真②】
 4. 手早く箸でほぐします。中心部が固まったままで、中まで火が入らないと濁る原因になります。
 5. 再びぐらっと沸いたら火を止め、不織布のペーパータオルを敷いた盆ざる又は、こし器で静かに一気にこします。【写真③】
 6. 水分が落ちなくなったら、ペーパータオルで包み、箸で押さえてしっかり絞ります。



※使用した後の「だし」の材料は、佃煮や、ふりかけとしてお使いください。

煮干しだし

【材 料】
煮干し…30～40g 水…1ℓ

- 【作り方】
1. 煮干しは頭を背のほうに折り取り、身を開くようにしてはらわたを取り除き、指先で半身に裂きます。【写真①②】
 2. 鍋に煮干し、分量の水を入れて数時間おきます。
 3. 数時間おいた2の鍋をそのまま中火にかけます。あくが出たら、あくすくい丁寧につくいで取り除きます。
 4. そのまま加熱し、煮立つ直前くらいの火加減で、5～6分ほどコトコト弱火で煮て、煮干しを取り除きます。煮干しはしっかりと煮ることで、生臭みがぬけます。
*うま味を補強するために、昆布と合わせる地域もあります。その場合は2の煮干しと一緒に数時間おいて火にかけ、昆布のまわりにぶつぶつと泡が湧いてきたら、昆布を取りだします。



「だし」を使った和食レシピ

豆腐と三つ葉のすまし汁



【材 料】二人分
豆腐(絹ごし)……………1/4丁 <濃口醤油を使う場合>
三つ葉……………4本 濃口醤油……………小さじ1
かつおだし……………400ml 塩……………少々
塩……………小さじ1/4
うす口しょうゆ…小さじ1/3

- 【作り方】
- ①豆腐は1.5cm角に切り、三つ葉はくるりと結ぶ。
 - ②鍋でだしを温め、塩、うす口しょうゆで味を調え、煮立つ前に豆腐を入れ、ゆらゆらと浮いてきたら火を止める。
 - ③椀に豆腐を先に盛り、三つ葉を添えてつゆを注ぐ。

小松菜と油揚げの煮びたし



【材 料】二人分
小松菜……………約250g みりん……………大さじ2/3
塩……………少々 塩……………小さじ1/4
油揚げ……………1枚(40g) <濃口醤油を使う場合>
かつおだし……………400ml 濃口醤油……………小さじ2
うす口しょうゆ…大さじ1 1/4 塩……………小さじ1/5
(3本指でひとつまみ)

- 【作り方】
- ①小松菜は塩少々を加えた熱湯でゆでて水にとり、水気をよく絞って5cm長さに切る。
 - ②油揚げは熱湯で1～2分ゆでてしっかり油抜きし、横半分に切ってから2cm幅に切る。
 - ③鍋にかつおだしと調味料を合わせ、②の油揚げを入れて火にかける。煮立ったら火を弱め、2～3分煮て充分に味を含ませる。①の小松菜を加えてさらに1～2分煮て火を止め、そのまま味を含ませる。

じゃがいもと玉ねぎのみそ汁



【材 料】二人分
じゃがいも……………1/2個(70g) 合わせみそ……………20g
玉ねぎ……………1/2個(100g) (越後みそ10gと仙台みそ10gなど)
煮干しだし……………1 1/2カップ 好みのみそで

- 【作り方】
- ①じゃがいもは皮をむき、1cm厚さに切る。真ん中の大きいところは半分にする。
 - ②玉ねぎは7mm幅のくし形に切る。
 - ③鍋に煮干しだしと、じゃがいもを入れて火にかけ、じゃがいもに火が通りはじめたら玉ねぎを加える。
 - ④野菜が煮えたら、みそをみそこしで溶き入れ、ぐらっと沸いたら火を止める。

出典:おいしいね。まずはおだしで。

—昆布、かつお節、煮干し、素材、乾物でだしをとる。—

著者:後藤加寿子 撮影:鍋島徳恭 発行:学校法人文化学園 文化出版局