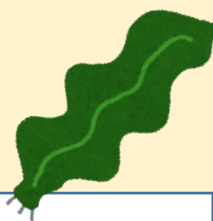


11月8日 北海道の食材から学ぼう⑦



こんぶ 昆布



昆布は「海藻」の仲間で、北海道での生産量は全国の9割以上を占めています。澄んだ良質のだしがとれる

「利尻昆布」や昆布の王様「羅臼昆布」、6mから15mと長く、生産量が最も多い「長昆布」、肉質が軟らかく多目的に使える「日高昆布」、幅の細い「細目昆布」、などの種類があります。

今日の給食では、知内でとれた葉が大きく深い味わいの「真昆布」を使い佃煮にしました。



昆布の旨味パワー★

昆布には、料理をよりおいしくする力があります。乾燥させた昆布を水やお湯に浸すことでとれる「だし」です。昆布の「だし」には、「グルタミン酸」という旨味成分が含まれ、味つけが控えめな料理でも、旨味の力で料理がさらにおいしくなります。給食の味噌汁や、うどんのつゆが旨味たっぷりなのも、この昆布の旨味のおかげです。

～昆布の話～

昆布は、海の中で成長します。「海の中でだしが出ない」のはどうしてなのでしょう。これは、昆布の旨味「グルタミン酸」が昆布の細胞膜が壊れないと外に漏れ出てこないためです。

昆布は、海で採った後、すぐ乾燥させるため、7月から9月ぐらいまでの、天気の良い日にだけ船をだすことができます。

