



食ベチャオ♪

再発見！日本の出汁

和食は、2013年12月4日にユネスコの無形文化遺産に登録されました。その背景には、「うま味」を巧みに活かした調理法が、おいしさと健康を両立させ、四季折々の食材を最大限に活かすという日本の食文化の精神が世界的に高く評価されたことがあります。今回の食ベチャオ♪では、和食に欠かせない「出汁(だし)」についてご紹介します。

和食の出汁 とは？

出汁は、昆布やかつお、干しいたけなどからうま味を抽出したものです。野菜などの食材にうま味を浸透させることで、素材本来のおいしさを引き出すことができます。

うま味を生み出す主な成分には、昆布に多く含まれるグルタミン酸、かつお節に多いイノシン酸、干しいたけに豊富なグアニル酸があり、これらは全て日本人の科学者によって発見されました。

給食でよく使われる出汁の素材

昆布

昆布は、国内生産量のうち約90%が北海道産です。

利尻昆布・日高昆布・羅臼昆布などの種類があり、それぞれ出汁の味わいに違いがあります。



むろあじ節

むろあじ節でとる出汁は、やや黄色みを帯びています。出汁が冷めても魚臭さが出にくく、「うま味」が豊かで、さっぱりとした味わいが特徴です。

かつお節

かつおから作られるかつお節は、世界一硬い食品といわれています。

給食では、すまし汁などの汁物に宗田かつお節を使用しており、コクのある出汁をとることができます。

札幌市学校給食の出汁について

札幌市の学校給食では、朝から給食室で丁寧にうま味を出汁をとり、うま味を活かした調理を行っています。

昆布は北海道釧路地区産、むろあじ節や煮干し、宗田かつお節は九州産のものを使用しています。料理の種類によって、これらの出汁の素材を使い分けています。

出汁を効かせた料理は、そうでないものに比べて塩分を控えることができます。



裏面ではだしを使った給食レシピをご紹介します♪→



食べちゃオ♪レシピ

だしと、だしを活かした給食レシピをご紹介します♪



基本の一番だし

【材料】

だし昆布 20g
 かつお節 30g
 水 1000mL

【作り方】

- ① 鍋にだし昆布と水を入れ、30分～1時間置く。
- ② 火を点けて、小さな泡が出てきたら(約80℃)火を止めて、だし昆布を取り出す。
- ③ 再加熱し、沸騰したら火を止め、かつお節を入れて2分間置く。
- ④ ざるにガーゼをしいて、かつお節をこし、1分間置く。

出典：子ども環境教育情報紙「エコチル」北海道版 2021年12月号



カレーうどん



【材料 4人分】

ゆでうどん 4玉
 鶏むね肉 40g
 酒 小さじ1
 油揚げ 1と1/2枚
 にんじん 40g (1/5本)
 たまねぎ 100g (1/2個)
 たけのこ水煮 20g
 ごぼう 10g
 干しいたけ 3g (1枚)
 ほうれん草 40g (1株)
 しめじ 30g (1/3パック)
 長ねぎ 40g (1/3本)
 A { 小麦粉 大さじ1
 サラダ油 大さじ1と1/2
 カレー粉 小さじ1
 B { しょうゆ 1/3カップ
 砂糖 小さじ1/2
 みりん 小さじ2
 カレールウ 20g
 片栗粉 大さじ1
 だし汁 1200mL

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切り、酒をふっておく。干しいたけは水でもどす。
 - ② 油揚げは油抜きしてせん切りにする。にんじん・たまねぎ・たけのこ・①のしいたけはせん切りにする。ほうれん草はゆでて食べやすい大きさに切る。長ねぎは小口切りにする。ごぼうはさがきにして水にさらす。しめじはほぐす。
 - ③ ブラウンルウを作る。厚手の鍋を弱火にかけて、Aの油を入れ、小麦粉をふり入れ炒める。こんがりと色づきトロツとするまでよく炒め、火を止めてから、カレー粉を加えて混ぜる。
 - ④ 別の鍋にBの調味料を入れ、とろ火で3分煮る。
 - ⑤ だし汁にごぼう・しいたけ・にんじん・たけのこ・鶏肉・油揚げを入れて煮る。さらにたまねぎ・しめじを加え、火が通ったら、いったん火を止めて、③・④・カレールウを入れ弱火で煮込む。水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、長ねぎ・ほうれん草を加える。
 - ⑥ ゆでうどんを加熱し、器に盛り、上から⑤の汁をかける。
- ※ ブラウンルウを作らずカレールウを多くすると、簡単に作ることができます。