

食育通信



令和3年 3月号
大阪市立育和小学校

上手にとっただしは、
和食をおいしくして
くれます。



合わせだしならうま味も倍增!!

植物性のコンブにはグルタミン酸（アミノ酸の一種）、動物性の鰹節や煮干しにはイノシン酸（核酸の一種）、きのこの仲間であるしいたけにはグアニル酸（核酸の一種）といううま味成分が多く含まれています。

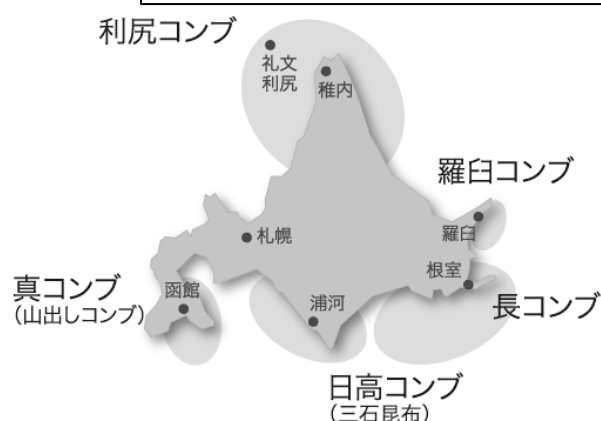
アミノ酸系の成分と核酸系の成分を一緒に使うことでより一層うま味が増します。



だしを上手に使いましょう

食べものの味には「甘味・酸味・塩味・苦味」などの種類があります。また、この中のどれにもあてはまらない味「うま味」があります。和食は、このうま味を上手に生かし、食材を美味しく食べる日本人の知恵や技が詰まっています。その味の要となるのが「だし」の存在です。うま味が凝縮されただしは、汁物や煮物など様々な料理のベースとなり、料理をひと味もふた味も引き立てます。

昆布だしの特徴



●羅臼コンブ

味の濃いだしがひけます。また柔らかく、口当たりもよいので細切りをそのまま食べたり、酢昆布などにしても美味しいです。



●利尻コンブ

塩味がかった味が特徴の澄んだ香りのよいだしがひけます。だしを引いた後のものは堅くて煮ものには不向きです。

●長コンブ

味の濃いだしがひけます。また柔らかく、口当たりもよいので細切りをそのまま食べたり、酢昆布などにしても美味しいです。

●真コンブ（山出しコンブ）

だし汁が清澄で上品な味わいがあるのでお吸い物などに適しています。また塩昆布や佃煮、おぼろ昆布などの原料にもなります。

●日高コンブ（三石コンブ）

だし昆布として使われるだけでなく、柔らかく煮上がることから昆布巻きなどの副総菜用にも適しています。だしをひいた後に佃煮などにも利用できます。

だしの基本「一番だし」を作ろう

材料：水1リットル、コンブ20g、カツオの削り節30g



① コンブだしをとる

鍋に水1リットルとコンブ20gを入れてひと晩おく（1時間くらいでもよい）。

火にかけたらコンブの周りに泡が立つくらいところで火を弱め、10分ほどしたらコンブを引き上げる。

② カツオの削り節を入れる

火を強め、沸騰直前になったらさし水を少々加え、その後にカツオの削り節30gを加えてすぐ火を止める。

そのまま放置して、削り節が鍋底に沈むのを待つ。（お箸などでかき回さないように）

③ 上澄みをこす

削り節が鍋底に沈んだら、上澄みだけをザルとふきん（キッチンペーパーでもよい）を使って静かにこす。（ザルにたった削り節を絞ると苦味が出てしまうので注意する）

美味しい一番だしの出来上がり。すまし汁や煮物にどうぞ。

合わせ技で美味しさアップ

●煮干し+コンブで さらにおいしいみそ汁！

煮干しだけでもおいしいみそ汁ができますが、コンブを加えることで風味がアップ。

煮干しは頭と腹わたを取り、コンブと水と鍋に入れておくだけ。朝、鍋を火にかけ、沸騰直前にコンブを取り出し、少し煮出してから煮干しを時間差で引き上げます。

●干しいたけ+干し貝柱で とってもおいしい中華粥！

鍋に干しいたけ1個と干し貝柱を適量入れてひと晩放置。お米は洗ってザルにあげておきます。翌朝は鍋にお米を加えて弱火でコトコト。お粥ならお水の量も目安量でかまいません。数十分後、塩で味を調えれば風味豊かな中華粥の出来上がり。休日の朝にいかがですか。



大阪市の学校給食では、和食の汁物、煮物、和え物に使用するおだしは、コンブ、鰹節、煮干しなどの天然素材からおだしをとって使用しています。また、干しいたけの戻し汁や貝柱のゆで汁も使用しています。

