

きゅうしょくだより

11月24日は「いい日本食」とかけて「和食の日」となっています。和食の特徴のひとつに「だし」のうま味を使うことが挙げられます。「だし」のうま味は、料理の風味や味わいを向上させます。和食の「だし」についてもっとよく知り、「だし」のおいしさをもっと取り入れてみましょう。


だし

舌で感じる味には「甘味」、「酸味」、「塩味」、「苦味」、「うま味」の五味があります。うま味をつくる「だし」は、和食では昆布や削り節、干しいたけ、煮干しなどからとります。私たち日本人は、この「うま味」を上手に使いこなしてきました。この「だし」の「うま味」は、和食の基本となります。食事をしながら、ぜひ「うま味」を感じてみてください。


だしの種類

昆布、削り節、煮干し、しいたけ、野菜などの「だし」があります。

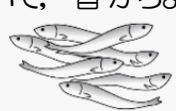
昆布
海の中で育つ海藻です。乾燥させたものを使います。



削り節
かつおやさばを煮て煙でいぶして乾燥させたものです。薄く削って使います。



煮干し
いわしなどの小魚をゆでて乾燥させたものを使います。広島県ではたくさん煮干しが作られていて、昔からよく使われてきました。



その他
干しえびや干しいたけなどがあります。



世界のだし
ブイヨン、コンソメ、スープストック、上湯、白湯などがあります。

「うま味」は日本人が見つけた味！？

代表的な「うま味」の物質には、「グルタミン酸」、「イノシン酸」、「グアニル酸」などがあります。「グルタミン酸」は昆布、「イノシン酸」はかつお節、「グアニル酸」は干しいたけに多く含まれています。日本では古くから「うま味」の成分が分からないまま、経験的に昆布だしの「うま味」が使われてきました。そんな中、東京帝国大学の池田菊苗博士は「うま味」の正体を明らかにする研究を始めました。そして、1908年、昆布でとった「だし」のおいしさが「グルタミン酸」であることを発見しました。

「うま味」の相乗効果

うま味物質は、単独で使うよりも、グルタミン酸とイノシン酸やグアニル酸を組み合わせることで、うま味が飛躍的に強くなります。

だしをいかした給食のメニュー

みそ汁やまし汁などの汁物、親子丼や切干大根の煮物、うどん、鍋料理など。

だし OXクイズ

- だしはカロリーが高い。()
- 昆布は海の中でもうま味を出している。()
- かつお節の他に、さば節やいわし節などがある。()

11月の給食から

11月24日の和食の日になんで、和食の組み合わせを多く取り入れています。また、鍋料理や錦揚げ、オータムカレーなど、秋を感じることのできる献立もあります。

○ 呉っ子元気オータムカレー
秋の味覚、さつまいもときのこ（しめじ、エリンギ）を使ったカレーです。給食ではおなじみの手作りルウのカレーです。

○ ししゃもの錦揚げ
秋の紅葉をイメージした料理です。天ぷらの衣にすりおろした人参を加え、うすすら紅色の天ぷらにしています。

料理紹介 ～11月の給食から～

ながはま とうふ 長浜のうどん豆腐

材料（4人分）

- 人参 1/3本
- さといも 150g
- 里芋 150g
- 干しいたけ 1～2枚
- 油揚げ 1/2枚
- 木綿豆腐 1丁
- ねぎ 適量
- 昆布 約5cm角
- 削り節 25g
- みりん 15g
- うすくちしょうゆ 2g
- しお塩 21g
- でん粉 3g
- みず 600mL

作り方

- 昆布と削り節でだしをとる。
- 人参はいちょう切り、里芋は一口大に切る。干しいたけは水で戻してせん切り、油揚げは油抜きしてせん切り、ねぎは小口切りにする。木綿豆腐は細長く切る。
- ①のだしに干しいたけの戻し汁を加え、人参、里芋、干しいたけを入れて煮る。
- やわらかくなったら、みりん、うすくちしょうゆ、塩で調味し、油揚げ、木綿豆腐を入れる。
- でん粉でとろみをつけ、ねぎを加える。

呉市長浜地区に伝わる郷土料理を給食用にアレンジしています。昆布と削り節のだしのうま味を生かした料理です。