



富田林市教育委員会
富田林市中学校給食会
令和3年11月発行

だして味わう「和食の日」

2013年12月「和食 日本の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本の国土は南北に長く、海、山、里など豊かな自然に恵まれています。そこでとれた米、たくさんの野菜、魚などを組み合わせて、基本的な食事の形を作りました。みそ、しょうゆなどの発酵食品も日本の自然を生かした優れた知恵です。

11月24日を「いい(=11)日本(=2)食(=4)の日」と制定しました。和食文化は日本独自の食文化です。和食の味わいを語るうえで忘れてはいけないのが「だし」です。江戸時代の料理書には『だしこそ料理の根本である』と書かれています。


『だし』を極めよう

昆布や鰹節などを水や湯を使って食材のうま味をひきだしたのが「だし」です。だしのうま味は和食の味の要となります。

～代表的なだし～


昆布

乾燥させた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。




鰹節

鰹を乾燥させ加工した食品です。世界一硬い食品で、薄く削って使います。鰹は、うま味が多く含まれるイノシン酸が多く体力を高め、血流をよくする働きがあります。



煮干し


鰯などの小魚を乾燥させたものです。イノシン酸が多く含まれ、丈夫な骨を作り、血液をきれいにする働きがあります。



～変わり種だし～


焼きアゴ

トビウオを九州地方ではアゴと呼びます。トビウオを焼いて干したものを、イノシン酸が多く含まれています。



干し椎茸

生の椎茸を乾燥させた干し椎茸は、グアニル酸といううま味が多く含まれています。生の椎茸を外で乾燥させるので家でもチャレンジしてみよう。



昆布や鰹節の天然素材を使った「だし」は、香りもよく、うま味や栄養も豊富なのに塩分が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分を控えめに料理をすることができます。まずは、すまし汁などで「だし」を味わってみましょう。

月	火	水	木	金
「冬至」クイズ 四季を表す二十四節氣に、春分・夏至、秋分・冬至があり、昼と夜の長さが違います。それぞれを結びましょう。 春分・秋分 ・昼が短く夜が長い 夏至 ・昼と夜の長さが同じ 冬至 ・昼が長く夜が長い 答えは右下		1 マーラーカオ 別名「中華風蒸しパン」です。中国語でマーラーはマレーシア、カオはケーキのことです。中国から伝わった点心(中国料理の軽食)です。	2 野菜チップス 今回は人参とかぼちゃのチップスです。体内でビタミンAに変わるカロテンを多く含む緑黄色野菜です。	3 カリフラワー つぼみの集まりを食べる花野菜で冬が旬です。外葉でつぼみを守るようにして覆われるので、日光に当たらないで育つため白くなります。
6 グリルチキン クリスマスにはアメリカでは七面鳥が食べられています。日本では、七面鳥が手に入らないため鶏肉を使っています。	7 秋刀魚のかば焼き かば焼きは、うなぎを連想するかも知れませんが、身の長い魚を開き、素焼きにしてタレを付けて焼く料理です。今回は、さんまの開きを焼いて、タレをかけます。	8 ラーメン 人気の献立です。豚豚、チンゲン菜、もやし、わかめが入っています。スープのだしは、当日の朝から調理場で鶏がらと豚骨で取っています。	9 船場汁 沸騰しただしの中に鯖を入れて丁寧にアクを取っていきます。最後に生姜のしぼり汁を入れることでさわやかな香りがします。	10 キムチチゲ チゲは韓国語で鍋料理のことで、キムチを使った鍋料理です。キムチの辛さが体を温める一品です。
13 豚汁 地域によって「ぶたじる」、「とんじる」と呼ばれ、具材にも、地域や家庭差があります。給食では、みそで味付けします。	14 はちみつ おもな成分は果糖やぶどう糖、ミネラルです。果物と並んで、疲労回復に効果があります。採取した花の種類によって味に違いがあります。	15 冬至献立 赤い色が邪気を払ってくれる小豆の入った赤飯と、「ん」の付くれんこんを梅肉和えにします。	16 大根 でんぷんを分解して消化を高めるアミラーゼという酵素を含んでいます。食物繊維も豊富で胃腸に良い食材です。	17 豆乳 大豆を煮た汁を絞った液体です。給食では、シチューや蒸しパンなどに使うことがあります。主成分は、たんぱく質と脂質で、ビタミンB1も豊富です。
Let's enjoy cooking! 17日 みかんのブラウニー (5人分) [材料] ・みかんジャム みかん 1個(外皮をむく) 砂糖 大さじ1 ブラウニー生地 ホットケーキミックス 65g アーモンド粉末 20g 豆乳(牛乳でも可) 80cc ココア 大さじ1強 サラダ油 小さじ2			23 おでん 人気の具材の1つに、大根があります。給食のおでんは限られた調理時間でおいしく味を染み込ませるため、一口大にカットしてから調味します。	24 終業式

答え
 ・冬至
 ・昼が短く夜が長い
 ・春分・秋分
 ・昼と夜の長さが同じ
 ・夏至
 ・昼が長く夜が短い