



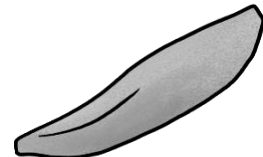
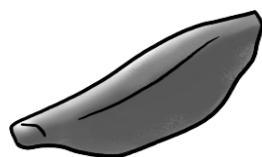
かみかみ



令和元年11月
中野区立上鷲宮小学校
校長 堀 聡明
栄養教諭 菅野 幸

菅野 幸

「削り節」も作り方でちがいがあるよ！



上鷲宮小学校の給食は、実は、「だし」にとても力を入れています。「だし」とは、かつお節や煮干し、昆布などからとった、うま味（おいしさのもと）のある汁ことです。みそ汁やすまし汁などの汁ものや、煮ものなど様々な料理に使われます。



「だし」の種類はいろいろあるよ！

「だし」をとるためのものになるものには、いろいろな種類があります。だしのとりかたや組み合わせによって、味や香りがちがうので、料理によって使い分けられています。

【けずり節】



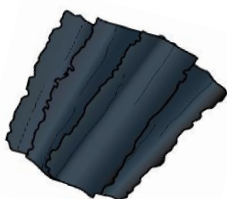
干した魚を削ったもの。うま味のもとには、「イノシン酸」といううま味成分。かつお節、宗田かつお節、さば節、むろあじ節、まぐろ節などがある。

【煮干し】



いわしの幼魚を塩水でゆでてから乾燥させたもの。うま味のもとには、「イノシン酸」。魚そのものの力強い風味があり、みそ汁におすすめとされている。

【昆布】



昆布を天日に干して乾燥させたものを使います。うま味のもとには、「グルタミン酸」といううま味成分。ほかのだしと組み合わせて使うことが多い。

【干し椎茸】



椎茸を干したもの。戻すときにおいしうま味のとれる。うま味のもとには、「グアニル酸」。ほかのだしと組み合わせて使うことが多い。

【荒節】

かつおやさばなどの頭や内臓を取り除き、煮て、骨を除き、いぶして乾燥させたもの。よく見かける削り節はこの「荒節」を削ったものが多い。香りが強くコクのあるだしがとれ、めん類のつゆや煮ものなどに使われる。

【枯れ節】

「荒節」の表面を整えたあと、カビ付けと乾燥をくり返したものの。手間がかかるため値段が高い。すっきりとした上品でまろやかな味と香りのだしがとれる。すまし汁などによく使われる。

「昆布」は、産地でちがいがあるよ！



【真昆布】

上品な甘みがあり、まろやかでくせのない澄んだだしがとれる。高級品である。



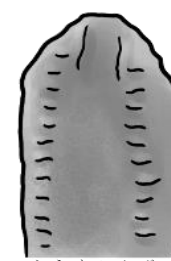
【利尻昆布】

うすい塩味があり、風味がよく、澄んだだしがとれる。高級品である。



【日高昆布】

家庭用として広く利用されている。煮えやすいので煮ものにも多く利用される。



【羅臼昆布】

ほかの昆布にくらべ大きい。うま味が強く、コクのあるだしがとれる。高級品である。

「うま味の相乗効果」とは？

だしは組み合わせることによって、互いのうま味を引き立て合い、さらにおいしくなります。「イノシン酸」、「グルタミン酸」、「グアニル酸」が組み合わせるとうま味が約30倍になるとも言われています。

上鷲宮小の給食では、真昆布と干し椎茸のだしにいろいろな削り節を組み合わせています。それぞれの削り節の持ち味を生かして使い分けています。

