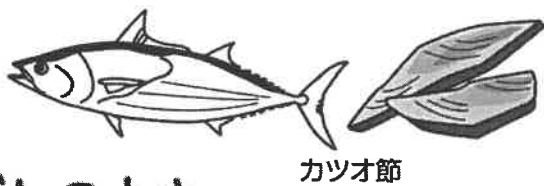


日本人の伝統的な食文化である「和食」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年(2023年)で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が生まれ、季節や祭りの「行事食」や「郷土料理」が生まれ、今でも受け継がれています。

給食センターでも和食を取り入れており、和食の基本である「だし」をしっかりとって調理しています。そうすることで、素材本来のうま味を引き出し、塩分を抑えることができます。子どもは、味覚の発達段階にあるため、素材本来の味わいを学ぶことで、大人になってからも望ましい食生活の実践に結びつくことが期待できます。ぜひ、ご家庭でも「和食」や「だし」のよさを見直してみたいはいかがでしょうか。

和食の基本「だし」

◎このほかにも、干しエビや魚のあら、ごぼうなどの野菜、貝類などからもおいしいだしをとることができます。



カツオ節



昆布



煮干し (カタクチイワシ・キビナゴ・トビウオなど)

干しいたけ



だしのよさ

① **美味しくなる!**
素材本来のうま味や料理の味を引き立てる。

② **減塩効果!**
うま味がしっかりすることで、塩分が少なくても、美味しさを感じやすい。

③ **消化吸収を助ける!**
うま味を感じると、だ液が多く出て、食べ物が飲み込みやすくなる。

給食センターでは...



北海道産の昆布をたっぷり使っています。



だしが出たら取り出します。



かつお節を加えて混合だしに!

みそ汁には、煮干しの粉を使ってコクを出し、かけ汁やすまし汁などには、昆布とかつお節の混合だしで上品な味わいを出すなど、料理によって使い分けています。

今月の給食メニュー紹介

<材料 4人分>

- ・ 麩 8g
- ・ 油揚げ 1枚
- ・ 里いも 80g
- ・ かぶ 60g
- ・ かぶの葉 8g
- ・ しめじ 1/3袋
- ・ えのきたけ 1/3袋
- ・ ゆずの皮 少々
- ・ 薄口しょうゆ 小さじ1と1/2
- ・ 塩 小さじ1/2
- ・ 酒 小さじ1/2
- ・ 片栗粉 大さじ1/2
- ・ かつお節(厚削り) 4g
- ・ だし昆布 3g
- ・ 水 600g

だし汁

冬野菜のみぞれ仕立て汁

<作り方> *調味料はお好みで調整してください。

- 1 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、8mm程度の薄切りにする。
- 2 里いもは皮をむき、半月切りにする。
- 3 かぶはよく洗い、皮ごとすりおろし、葉は2cm程度の長さにつけて下茹でする。
- 4 しめじは石づきを切り落としてほぐし、えのきたけは菌床の部分を切り落として2cm程度に切る。
- 5 麩は、水で戻す。
- 6 鍋にだしをとり、薄口しょうゆ、塩、酒を入れる。
- 7 里いもを加え、半分ほど火が通ったら、しめじ、えのきたけ、油揚げを入れる。
- 8 水溶き片栗粉を加えて、すりおろしたかぶを入れて煮る。
- 9 かぶの葉と麩を加えてひと煮立ちさせ、ゆずを最後に入れて仕上げる。



かぶの皮や葉も無駄なく使っています。

和食とSDGs給食献立より