

# 給食だより

11月  
舞鶴市立 明倫小学校

## 11月24日は和食の日 (和食文化国民会議)

### ～だしで味わう和食の日～

日本の秋は「実り」の季節であり「自然」に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行われる季節です。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いを込めて、1月24日を「いい日本食」和食の日と制定しました。

### ～だしについて～

動物性、植物性の材料を煮出したり、水に浸して旨み成分を抽出した汁のことをいいます。西洋料理では、ブイヨン、フォン、中国料理では、湯(タン)と言います。日本料理では、かつおだし、かつおと昆布のだし、煮干しだし、昆布だし、しいたけだしなどがあります。



### ～日本のだしの3つの特徴～

- \* 素材の「おいしさ」を引き出し、一層の「風味」を加える。
- \* 素材の味をバランス良くまとめる。
- \* 「だし」自体がおいしい。



日本のだしは、海外と違って、料理するとき手軽に取れるのが特徴です。

ブイヨンは、野菜を何時間も煮てつくるのに対して、日本のだしは昆布、かつお節、煮干しを使って簡単にできます。しかし、かつお節をつくるには、生のかつおを切り、煮て、乾かして、カビ付けという行程を経て、80日間かかります。そして、堅いかつお節の中にうま味が濃縮されます。料亭で使われる昆布は生産地から昆布問屋に運ばれ、現地の蔵で2、3年寝かされます。蔵囲いと言うそうです。長期間かけて作られたかつお節と昆布を材料にして、驚くほど短時間でだしを取り、素材の風味を引き立てる香りの料理が日本食「和食」のシンプルなうま味をつくり出しています。

20日・30日は「かつお節と昆布のだし」を使ったすまし汁です。

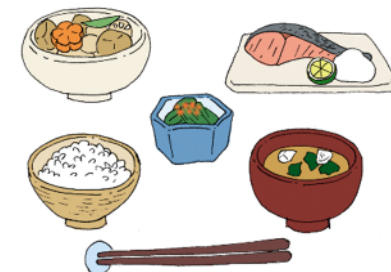
### <11月のだしを使った給食>

- ・みそ汁……………煮干し
- ・すまし汁……………かつお節、昆布
- ・うどんだし……………煮干し
- ・かきたま汁……………煮干し
- ・きのこ汁……………かつお節、昆布

- | 給食レシピ      | すまし汁 (4人分) |
|------------|------------|
| 豆腐……………    | 120g       |
| かまぼこ……………  | 20g        |
| しめじ……………   | 40g        |
| たまねぎ……………  | 80g        |
| かつおぶし…………… | 8g         |
| だし昆布……………  | 2g         |
| 淡しょうゆ…………… | 20g        |
| みりん……………   | 4g         |

### <だしのとりかた>

- ・だし昆布は表面の汚れを拭き取る。(表面の白い粉はうま味の成分です。)
- 20分ほど水につけておく
- 時間があれば3時間ほど水につけておく
- と自然にじんわりとおいしいだしが出ます。
- ・火にかけて沸騰してきたら、弱火にしてアクをすくいます。(10分程度)
- ・だし昆布を取り出しかつおぶしを加え再び沸騰したら火をとめ、こします。



### <作り方>

- ・だし汁で材料に火を通していく。
- ・淡しょうゆ、みりんで味つけする。

### 心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を



11月23日は勤労感謝の日です。わたしたちが毎日、安全でおいしい給食を食べることができるのは、たくさんの人たちのおかげです。給食を残さず食べて、感謝の気持ちを表しましょう。

