

食育だより

令和5年11月17日
5号
碧南市教育委員会



「秋を感じる和食の日」献立



秋色丼ぶり、牛乳、豆腐ハンバーグの紅葉おろしかけ、かぶのすまし汁、抹茶大福

令和5年11月22日（水）実施

11月24日は「和食の日」です。一人一人が和食についての考えを深め、和食文化を未来へ伝えていくことの大切さを改めて考える日となるように、11月（いい）24日（日本食）の語呂に合わせて制定されました。給食では、秋が旬の食べ物や地場産物を使い、和食のよさである、季節を感じることでできる料理を提供します。

【抹茶大福】

西尾市産の抹茶を使ったデザートです。和菓子を楽しんでほしいです。

【豆腐ハンバーグの紅葉おろしかけ】

すりおろしたにんじんを使い、色鮮やかな紅葉をイメージしたソースをかけました。碧南市製造の有機みりんを使い、甘みとうま味をひきだしています。

【秋色丼ぶり】

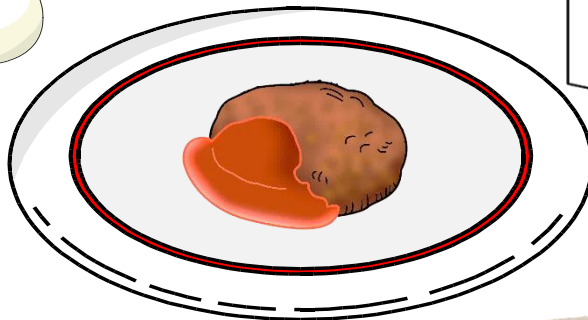
栗・しめじ・れんこんなどの秋が旬の食材を使った丼ぶりです。いちよう型や紅葉型のかまぼこが秋らしさを表現しています。ご飯は碧南市産「あいちのかおり」の新米です。

【牛乳】

愛知県産

【かぶのすまし汁】

旬のかぶ・愛知県産の小松菜・白菜を使ったすまし汁にしました。和食の特徴の一つでもある「だし」のうま味をより味わえるように、かつお節と昆布でいいねいにだしを取っています。碧南市製造の有機白しょうゆを使い、色もきれいに、ほのかな甘みを感じられるように仕上げました。



和食の決め手

「だし」について知ろう

「だし」とは何か考えたことがありますか。「だし」は和食には欠かせないもので、「おいしい味（うま味）が含まれた水」のことです。日本の水は、食べ物のうまみがとけだしやすいため、つけておくだけでも、おいしい「だし」ができます。

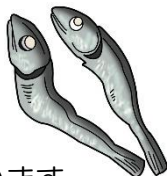
どんな種類があるの



「だし」は、江戸時代には料理に使われていたといわれています。日本の「だし」は、おもに乾燥して、うま味がいっぱいまった食材を使います。「だし」を使うと、料理のうまみが増し、薄味でもおいしく食べられます。

①煮干し

いわしなどの小さい魚をゆでて、乾燥させたものを使います。いわしには、「イノシン酸」という、うま味が入っています。



みそ汁や、めん類のつゆに使います。

②昆布

乾燥させた昆布を使います。昆布には「グルタミン酸」という、うま味が入っています。



おすすめのや、なべ料理に使います。煮魚にもよく合います。

③かつお節

かつおを加熱・乾燥させたものを、うすく削って使います。「イノシン酸」といううま味が入っています。



おすすめのや、なべ料理に使います。だし汁を味わいたい料理や野菜と相性がよいです。

④干しいたけ

乾燥させたしいたけを使います。「グアニル酸」といううま味が入っています。



めん類のめんつゆや、しいたけをそのまま食べられる煮物に使います。

だしのあわせわざ

1種類の「だし」だけでなく、うま味成分を複数組み合わせると、1種類だけの時よりもうま味が強くなります。ぜひ、お試しください。

例：かつお節（イノシン酸）＋昆布（グルタミン酸）



11月22日の給食の「かぶのすまし汁」はこのわざを使っているよ。