



市内公立小学校における食育出前講座 長尾小学校（5年生）へ行ってきました。

【日 時】 令和6年（2024年）

10月22日（火） 3・4 時間目

10月23日（水） 3・4 時間目

10月29日（火） 3・4 時間目

11月1日（金） 3・4 時間目 / 5・6 時間目

【場 所】 家庭科室

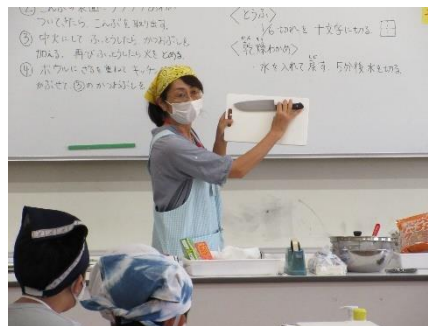
【内 容】 おいしいお味噌汁を作ろう

講師は、宝塚栄養士会と宝塚いずみ会のみなさん。

おいしい味噌汁を作るだけでなく、それぞれの食材の特徴などについても説明がありました。

「包丁を使ったことのある人」の質問にはたくさんの方が上がりました。

◇包丁を持つ手と反対の手は猫の手にすることや包丁の置き方などの基本的な説明もありました。



今日は「こんぶ」と「かつお」を使ったお味噌汁を作りました。

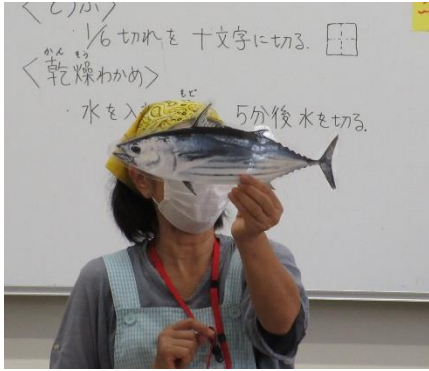
◇こんぶはどのような場所にどのようにして生息しているのか等、こんぶのことについて説明がありました。



スーパーで売られているこんぶの原型はこんなに大きなものなんだと知って、みんなびっくりしていました。

💡海の中で生きている間「うまみ成分」は海の中には流れ出たりしないんだよ。

◇かつお節になるまでの説明がありました。



削る前の「かつお節」を知っている人は、ほとんどいませんでした。

👉かつお節は世界一硬い食べ物とも言われているんだって。

削りたてのかつお節は、とても風味があっておいしんだよ。

◇味噌汁の具は、小松菜と豆腐とわかめ。みんなで順番に包丁で切る練習を行いました。



本日のお味噌汁の具



上手に猫の手になっていますね(〜♪



下準備完成！

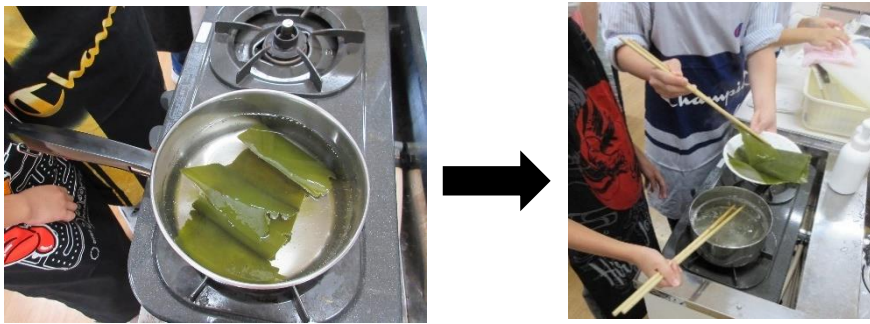


みんな集中～！

具材を切る人、こんぶが沸騰しないように見守る人、役割分担も完璧です。

◇合わせだしづくり

- ①まずはこんぶだし。火にかけて、沸騰直前にこんぶを取り出します。
表面がぬるぬるしていて、こんぶの取り出しにはみんな苦戦していました。



💡おいしいこんぶだしを作るポイントは、沸騰させないことだよ。

- ②こんぶを取り出したお鍋が沸騰したら、かつお節を入れ火を止めてかつお節が沈んだらこしていきます。



お玉で注ぐ人、キッチンペーパーを菜箸でおさえる人、息がピッタリです。

- ③出来上がった合わせだしを 840g (ml) 量ります。



やったあ！ピッタリだあ(^_-)-☆



④火の通りにくいものから順番に具材を入れていきます。



⑤最後におだしで溶いた味噌を入れて完成！



だしをとった後の →
こんぶとかつお節



写真右：みんなで作ったお味噌汁

写真左：だしの入っていない味噌だけのお味噌汁

⑥盛り付け



1人に豆腐が4切れ入っているかみんなで確認しながら、お椀によそっていました。



最後に試食。だしの入っていない味噌だけの味噌汁（紙コップ）と味を比べたり、食べたい人にはだしをとった後のかつおやこんぶを試食してもらったりもしました。

合わせだしで作ったお味噌汁はみんなおいしいと言って食べていました。中には「家の味噌汁よりもおいしい！」という人までいました。だしをとった後のかつおとこんぶの味の感想は様々。美味しいと言って食べる人もいればまずいといって一口で終わってしまう人もいました。家庭の味によって違うのでしょうかね。

次は是非、お家で好きな具を入れたお味噌汁を作って食べてみてくださいね。

今日のお味噌汁の味、みんなでがんばって作ったお味噌汁づくりの思い出を忘れないでくださいね。