



市内公立小学校における食育出前講座 小浜小学校（5年生）へ行ってきました。

【日 時】 令和6年（2024年）
11月12日（火）
11月19日（火）
【場 所】 家庭科室
【内 容】 おいしい味噌汁づくり

講師は、NPO 法人世界健康フロンティア研究会 食育グループ Healthy+のみなさん。
実習を始める前に、作り方だけでなく、だしや味噌に関する講話もありました。

「だし」とは、食べ物のおいしいところをぎゅっと閉じ込めた汁のことで、今日はだしの
中に具材として、大根・人参・大根の葉を入れた味噌汁を作ってもらいました。

味噌は、大豆・麴・塩を発酵させて作られるそうですが、米味噌、麦味噌、豆味噌等の種
類があるそうです。

また、だしにも昆布だし・かつおだし・昆布とかつおの混合だし・椎茸だし等いろいろな
種類があるそうです。

かつお節は元はこんな魚です。実際の写真を見てもらいました。『知ってるよ〜』という
人もいましたが、ほとんどの人は知りませんでした。かつお節はかたい食べ物ですが、とっ
てもよい香りがするそうで、かつお節を削ったものが、日頃みんなが食べている「けずり節」
だという説明がありました。



昆布の説明を聞いた後、実際に手で触ったり、においを確かめたりしました。講師から、
この昆布がどんな風に変化したのか見てくださいねという説明がありました。・・・さあこの
後どうなったのでしょうかね。



最後にいりこについて説明がありました。



今日はだしの飲み比べをするために、いりこだしもつくりました。
だしに「えぐみ」が出ないように、いりこの「頭」と「内臓」の部分を取り除く
説明がありました。
小さな手で、丁寧に取り除いてくれました。

ここから本日の味噌汁の作り方の説明です。みんな前に集合～！

今日の味噌汁の具材は、大根と人参と大根の葉です。
包丁を持つ時には、必ず左手は猫の手、このように切ってくださいね。先生のお手本を見てもらいました。



最初に水につけた昆布は、沸騰直前に引き上げた時には、こんなに大きく柔らかく変身していました。みんな驚いていました。



次に鍋にかつお節を入れて沸騰したら、かつお節をこして完成。
野菜を入れて、コトコト柔らかくなるまで火にかけました。
最後におだしで溶いた味噌を入れて完成。

味噌は一度に沢山入れず、味を確認しながら入れていくと、味噌の入れすぎ（塩分の取りすぎ）（濃い味付け）にならないそうです。



味噌汁の実食以外に、だしの飲み比べを行いました。

種類は、①昆布だし ②昆布とかつおの混合だし ③味噌を入れる前の野菜だし
④いりこだし の4種類。

「混合だしがおいしかった。」「いりこだしがおいしかった。」好みは様々でした。
その他、希望者にはだしをとったあとの昆布とかつおの味見も行ってもらいました。
おいしいと沢山食べる人もいれば、まずいという人も・・・

次は是非、いりこだしの味噌汁やお家で好きな具を入れたお味噌汁を家族の好きな味
加減で作って食べてみてくださいね。

今日の味噌汁の味、みんなでがんばって作った味噌汁づくりを忘れないでくださいね。

