



市内公立小学校における食育出前講座 美座小学校（5年生）へ行ってきました。

【日 時】 令和6年（2024年）
11月15日（金）
11月25日（月）
11月26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行いました。

今日は、いりこからとった「だし」を使ったお味噌汁づくり。



煮出した時に、魚臭さや苦みが出ないように、いりこの頭と腹わた（内臓）の取り除き方の説明がありました。

最初は触るの嫌だなあと言っている人も、おいしいお味噌汁のために頑張っていました。

次に、かつおや昆布からとる「だし」についての説明がありました。



かつおはどんな魚なのか、かつおの写真（写真：左上）を見てもらいました。かつお節はとても硬いので、カンナのようなもので薄く削る（写真、右上）そう、削ったかつお節はとても良い香りがするそうです。

他にも昆布からとる「だし」もあるそうです。

昆布だしとかつおだしを合わせた「混合だし」と呼ばれるだしは、「相乗効果」が生まれ、 $1+1=2$ ではなく、8倍にもおいしくなると言われているそうです。

後でだしの飲み比べをしてもらいました。

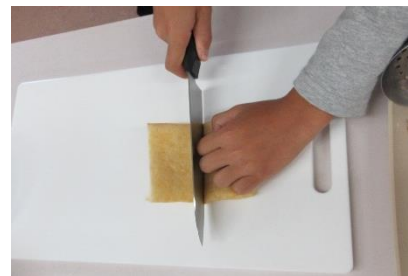
いよいよおいしいお味噌汁づくり。

本日の具材は、ほうれん草・わかめ・豆腐・油揚げ・なめこの5種類。栄養バランスや彩りのことをみんなに考えてもらいました。

あくを取りながら煮だし、そのあといりこを取り出します。



ほうれん草のあくが出ないように軽くゆがいた後、だしが出来上がるまでに、具材を切っていました。



味噌は、全部入れずに少しずつみんなで味を見ながら入れていきました。

「うん！おいしい」と出来上がったお味噌汁・・・少し薄かった班もありましたね。
お家で作るときには、おいしく作ってくださいね。

今日は、炊飯器ではなく、お鍋でご飯を炊きました。

まず、米の量を計量カップで測りました。上からぎゅっと押したり、容器を机の上でトントンすると米の体積の見た目が変わるので要注意！菜箸を使って、すりきり1杯にしました。

次に洗米。初めの1回はごみを取り除く程度にさっと洗い、そのあと2～3回軽く洗いました。（昔のように、ぎゅっぎゅっと力を入れて洗わなくともよいそうです）

水の量は米1に対し1.2倍。慎重に計量しました。



いよいよ炊飯です。

まず、沸騰するまでは強火にします。耳を澄ましてグツグツと沸騰する音を聞き、ふたの隙間から湯気が出ていないか確認し、いいにおいが漂ってこないか鼻を利かせ、沸騰するのを待ちます。

沸騰したら吹きこぼれないように火を調節（中火～弱火）して約5分。その後、弱火にして約5分。

（なべのふたは途中で開けてはいけないそうです）

火を止めて約10分蒸らし、鍋の底から大きく混ぜたら出来上がり(^_-)☆

どの班もふっくらとおいしく炊きあがっていました。

おいしい「おこげ」のできた班もありました。洗い物の時に、少し大変でしたね。



食事の前に、だしの飲み比べ。

いりこだし・昆布だし・かつおだし・かつおと昆布の混合だしの4種類。

一番人気はやっぱり「混合だし」でした。

味の相乗効果が8倍というのは、本当のようです。

最初に取り除いた、いりこの頭と腹わた（内臓）も食べたい人には食べてもらいました。

苦くてまずい！という感想がほとんどでしたが、中には「おいしい」という人もいました。



飲み比べ用に、だしをとった後の昆布とかつおといりこで「佃煮」を作り、みんなに試食してもらいました。

昆布は千切り、かつおはざっくりと切り、いりこはそのままの状態です。鍋に入れ、しょうゆ少々で乾煎りしました。

物珍しかったのか、想像以上に大人気、完食しました。食品ロス削減にもなりました◎

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。



最後に7つの栄養素がバランスよく摂れる食品の覚え方「まごわやさしい」の説明がありました。

ま：豆 こ：ごま わ：わかめ
や：野菜 さ：魚 し：しいたけ い：芋

