

11月24日は「和食」の日 ～「だし」で味わう！～



一般社団法人和食文化国民会議では、11月24日を“いい日本食”「和食」の日として定め、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日としています。

この取り組みは全国で実施されていますが、保育所・小学校・中学校が一体となって実施するのは、宮城県だけです。子どもたちが、和食文化に興味を持ち、食の大切さを感じてもらえるよう、本町では幼少期から、本物の「だし」を味わう機会を、今後も継続的に作り、保育所から小・中学校、さらには、家庭や地域の方を巻き込んで、和食の輪・食育の輪を広げていきたいと思ひます。お家でも「だし」を使った料理を作って、和食を考える機会にしてみませんか？

○「だし」とは…??

「だし」は、和食において汁物や煮物など、様々な料理のベースとして使われており、江戸時代の料理書には、『「だし」こそ料理の根本である』と書かれているほど、味の要になるものです。だしの美味しさに大きく関係するのが、「うま味」で、第5の味覚として広く知られるようになりました。うま味の強いだしは、満足感もあり、カロリーも低く抑えられています。

○美味しい「だし」の取り方



【材料】 昆布：15g 削りかつお：15g 水：900ml

【作り方】 ①昆布は、濡らしたペーパータオルで汚れをさっとふき取る。

②①の昆布と分量の水を鍋に入れ、そのまま中火にかけ、あくを丁寧につくいとる。

周囲にぷつぷつと泡がついてきたら、昆布を引き上げる。

③②の昆布だしを沸騰直前まで温め、削りかつおを手早くほぐしながら加える。

④手早く箸でほぐす。中心部が固まったままで、中まで火が通らないと濁る原因になります。

⑤再びぐらっと沸いたら火を止め、不織布のペーパータオル敷いたざるで一気に入す。

⑥水分が落ちなくなったら、ペーパータオルで包み、箸で押さえてしっかり絞る。

保育所年長さんは、お兄さん・お姉さんだけあって、食べ方・食べる姿勢も素晴らしいですね！



「透明なのに、なんで味がするのかな？」

「だしが入っているからだー！」

「だしは、何で取るのかな？」

「かつおー！」「こんぶー！」

だしについて、保育所から習う女川の子供達は、よく知っています！

みんな、すまし汁を美味しそうに飲んでいました！

