令和５年(2023 年)11 月
八王子市子どもの教育・保育推進課
栄養士

秋も本番。紅葉の美しい季節になりましたが、朝晩は冷え込むようになり、体調を崩しやすい時季です。温かく栄養満点の食事を十分にとって、病気に負けない体づくりに努めましょう。11 月24日は、和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える、「和食の日」です。この機会に、ご家庭での日々の食事について考えてみてはいかがでしょうか。

和食の基本「だし」

「だし」とは、昆布や鰹節などを煮出した汁のことです。水やお湯を使ってうま味をひきだしたものが「だし」です。「だし」のうま味は、和食の味の基本となります。だしを上手に使った料理は、薄味でも美味しく感じられます。保育園の味噌汁やスープは鰹節からだしをとっています。

だしの取り方

鰹節

鰹節は、沸騰したお湯に入れる。中火～強火で煮て、再沸騰したら弱火で数分煮出す。

昆布

昆布は、だしを取る前に 30 分以上水につける。昆布が戻ってから中火で煮て、沸騰直前で昆布を取り出す。

煮干し

煮干しは、頭と腹わたを取り、30分以上水につけておく。中火でアクを取りながら 10 分煮出す。

干し椎茸

干し椎茸を流水で洗う。水に浸け、12～24 時間冷蔵庫で置く。

昆布と鰹節を合わせた「合わせだし」は、うま味成分の相乗効果でうま味の強いだし汁となります。

和食の日の献立

公立保育園では、11月 24 日の和食の日に合わせ、「和食メニュー」と題した給食を提供します。ごはん・厚焼き卵・かぶと油揚げのみそ汁・みかんを提供する予定です。今回は干ししいたけのだしを活用した厚焼き卵のレシピを紹介します。

厚焼き卵レシピ

＜材料(5 人分)＞

卵	150g(M3 個)
豚もも挽肉	60g
たまねぎ	60g(中 1/3 個)
干ししいたけ	1g
冷凍グリンピース	15g
油	4g(小さじ 1)
砂糖	4g(小さじ 1 強)
しょうゆ	10g(大さじ 1/2)
干ししいたけの戻し汁	15g(大さじ 1)
牛乳	25g(小さじ 5)

＜作り方＞

① 干ししいたけを水で戻し、細かく切る。
② 玉ねぎをみじん切りにする。
③ フライパンに油をひいて、豚もも挽肉とたまねぎを炒める。色が変わってきたところで干ししいたけとグリンピースを加え砂糖としょうゆで調味し、更に炒め、冷ましておく。
④ 卵を溶きほぐし、干ししいたけの戻し汁、牛乳を加える。(牛乳を入れなくても作れます。)
⑤ ③と④を合わせ、オーブンシートをひいた型に流し込み、180℃に予熱したオーブンで 20 分程度焼く。

※具は、他にツナやにんじんなど家にあるものを入れても良いですね。

公立保育園では、だしをとるときに使用した「だしがら」を使って、ふりかけを作ることがあります。簡単に作れますのでご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか。

手作りソフトふりかけレシピ

＜材料(5 人分)＞

鰹節(だしがら)	15g(戻す前)
白いりごま	10g
砂糖	8g(大さじ 1 弱)
しょうゆ	9g(大さじ 1/2)

＜作り方＞

① 鍋に鰹節、砂糖、しょうゆを入れて火にかけ水分を飛ばす。
② 最後に白いりごまを混ぜる。

※保育園ではだしがらをフードプロセッサーで細かくしています。

和食文化についてもっと知りたい！

和食文化国民会議の公式ホームページでは、和食文化について紹介しています。バーチャル工場見学や和食レシピなど様々なコンテンツがあります。鰹節ってどうやって作るの？お味噌って何でできているの？そんなお子さんの疑問を一緒に解決しましょう。

Washoku JAPAN 和食文化国民会議

参考：農林水産省 HP「和食文化の保護・継承」、一般社団法人　和食文化国民会議