

だしについて知ろう



制作者 山北人志

① 『だし』とはうま味の素になる、『出し汁』のことです。料理を美味しく食べるための日本独特のだしについて考えてみましょう。」



② 「食べ物には色々な味があります。それぞれの食品の味を教えてください。」
(児童) 「砂糖はあまい、塩はからい、酢はすっぱい、ゴーヤはにがい、こんぶはうまい。」
などの意見がでる。



③ 「砂糖はあまい、塩はからい、酢はすっぱい、ゴーヤはにがい、こんぶはうまい味になります。」



④ 「私たちが食べたときに感じるあじは、あまい(甘(かん)味)、からい(塩(えん)味)、すっぱい(酸(さん)味)、にがい(苦味)、うまい(うま味)の五つの味があります。」

昔

「かん味」「塩味」「酸味」「にが味」が基本

1908年、池田きくなえ博士がこんぶの「おいしさ」がグルタミン酸であることを発見して「うま味」と名づけた。

⑤「昔は人の味覚は、「甘(かん)味」「塩(えん)味」「酸(さん)味」「苦(にが)味」の4つが基本であるとされてきましたが、1908年に東京帝国大学(現在の東京大学)の池田菊(きく)苗(なえ)教授、理学博士がうま味物質グルタミン酸を発見しました。池田菊苗先生は、湯豆腐のおいしさに興味を持ち、昆布をもとに研究を進めました。その結果、「おいしさ」の正体がグルタミン酸であることを発見しました。そして、この味覚を「うま味」と名づけ、人の第5の味覚であると発表しました。」

umami

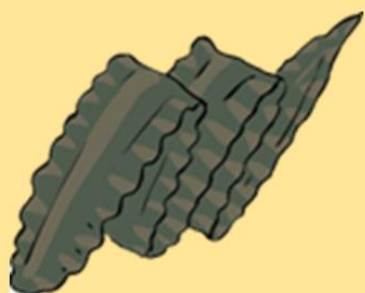


⑥「うま味は世界中でも umami と言われています。昆布の「うま味」が発見されてから、鰹節や煮干しのイノシン酸、しいたけのグアニル酸などの「うま味」成分もつきとめられました。」

① 海の中に生えている海そうです。この海そうは北海道と東北の一部の海にしか生えていません。

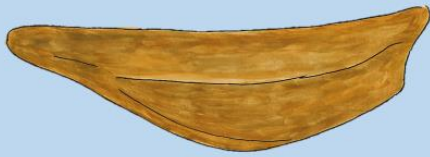


⑦「ではここでクイズをします。うま味の味を出す食材名前を考えてください。海の中に生えている海そうです。この海そうは北海道と東北の一部の海にしか生えていません。」
(子どもの反応をみる)



⑧「答えはこんぶです。」

②「かつお」をにた後、
かんそうさせて作ります。
世界一固い食べ物です。
けずって使います。



③ その他のうまみの
食材



ほししいたけ



にぼし

⑨「かつおを煮た後、かんそうさせて作ります。出来上がったものは元の魚の1/6の重さしかありません。世界一固い食べ物です。けずって使います。」
(子どもの反応をみる)

⑩「答えはかつお節です。」

⑪「その他のうまみの食材を紹介します。干ししいたけ、にぼしがあります。」

だしじるをつかうと

①食事が**おいしく**なる

②食塩の**とりすぎ**を防ぐ

⑫「では、うま味の素になる、だし汁を上手く用いることのよさを考えましょう。」

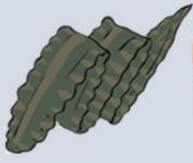
①「食事が**おいしく**なります。」

「だしを上手く用いることで、調味料ばかりに頼らずに美味しく満足度の高い食事を味わえます。」

②「食塩の**とりすぎ**を防ぐことができます。」

「だしを効かせることにより、少ない調味料で「美味しい」と感じることでできる食事が可能となります。調味料には食塩がたくさん含まれていますので食塩のとりすぎ予防にもつながります。食塩をとりすぎないことで高血圧などの病気の予防になります。」

学校給食のみそしる、 にもものだし



こんぶ



けずりぶし

⑬「学校給食でも、和食の汁物、煮物のときはこんぶと削り節(かつお、さば)でだしをとっています。」



だし
パック



みそしる



だしまきたまご



ちawanむし



うどん



ちくぜんに



なべもの

⑭「だしを使った美味しい料理を紹介します。」
「だしこんぶとけずりぶし(かつお、さばなど)またはだしパックを組み合わせるとだしのおいしさがアップします。
ひとつだけの時よりうまみを4～8倍に強く感じられるようになります。みそ汁、だし巻き卵、茶わん蒸し、うどん、筑前煮、なべものなどの料理に使うと美味しく食べられます。」



だしパック



ほうれん草のおひたし



にぼし



肉じゃが

⑮「けずりぶし(かつお、さばなど)またはだしパックのだしは、野菜料理によく合います。野菜の煮物、ほうれん草のおひたしなどに合います。だしのうま味があれば、しょうゆは少量で満足できます。かつお削り節をそのまま振りかけても美味しく食べられます。」
「肉じゃがはだしを煮干しでとればコクがアップします。煮干しは、いわしなどを一度ゆでてから天日に干すなどして乾燥させたものです。主なうま味は、かつおぶしと同じイノシン酸で、独特の豊かな味わいがあります。かつおぶしと同じく動物性のだしなので、特に野菜料理におすすめです。野菜、いもの煮物、味噌汁などやうどん、そばのつゆにもぴったりです。」
「日本の伝統食である和食に使われているだしを食事に上手に取り入れていくようにしましょう。」