



市内公立小学校における食育出前講座 長尾小学校（５年生）へ行ってきました。

【日 時】 令和7年（2025年）

7月 8日（火） 3・4 時間目／5・6 時間目

7月 9日（水） 3・4 時間目

7月 11日（金） 3・4 時間目／5・6 時間目

【場 所】 家庭科室

【内 容】 おいしいお味噌汁を作ろう

講師は、宝塚栄養士会と宝塚いずみ会のみなさん。

担任の先生方との打ち合わせで、2学期に自然学校で作るカレーづくりの練習になるようなことを希望されていたので、カレーの具材の定番、じゃが芋・人参・玉ねぎと、彩りに青ネギを入れたお味噌汁になったそうです。

包丁やピーラーの使い方の練習がたくさんできるように、切り方にも工夫がされていました。



■だしの種類やだしの取り方についての説明

「味噌汁」といっても、だし入りの味噌や顆粒だしを使ったものから、素材からだしをとったものまで、様々な種類があります。

だし入りの味噌などは手軽ですが、おいしいうまみがしっかりと出るのは、やはり天然の素材からとっただしだそうです。

天然だしの種類には、こんぶだし・かつおだし・こんぶとかつおの合わせだし・煮干しだしなどがあるそうです。

かつおだしは、沸騰したお湯の中にかつお節を入れてだしをとりますが、こんぶや煮干しは、水から漬けてだしをとるそうです。

今日は、煮干しでとった煮干しだしを使って味噌汁を作りました。



■本日のおみそ汁の作り方・流れについての説明

まずは講師台に集ってもらい、包丁の持ち方（押さえる方は猫の手）や、ピーラーの使い方、煮干しの内臓部分の取り出し方、各食材の切り方、味噌の入れ方などについての説明がありました。



じゃが芋の芽の取り除き方の説明もありました。（右写真）



■いざ！調理実習スタート

【煮干しの処理の仕方】



だしに「えぐみ」が出ないようにするには、煮干しの「頭」と「内臓」の部分を取り除くそうです。先生に教えてもらいながら、みんな上手に除いていました。水に浸し30分程度経ったら火にかけ、沸騰したら灰汁(あく)を取り除くそうです。灰汁と一緒にだしをとりすぎて、だしが少なくなったグループもあったとか・・・

【具材を切っていきます】



じゃが芋は、ピーラーで皮をむいて、半月切り。じゃが芋の芽を包丁で除く上級者もいました。きっとお家でお手伝いしているのでしょうね。🍠パチパチパチ



人参は、ピーラーで皮をむいた後、ひたすらにピーラーで命名「ヒラヒラ」切りにしていきます。



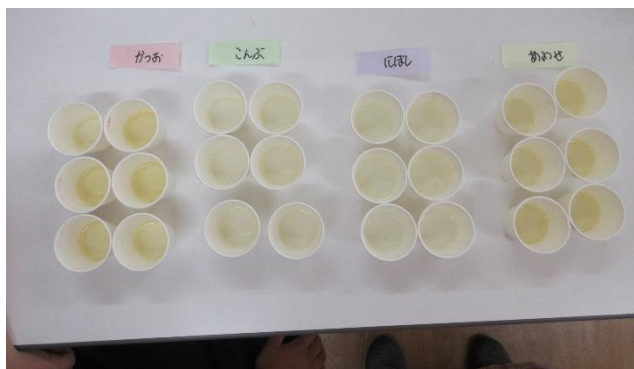
玉ねぎは薄切り、青ネギは小口切りにします。玉ねぎを切りながら大泣きしているグループもありました。これも、いい思い出ですね。



みんなで交代しながら、たくさんの具材を薄くスライスにしていました。
包丁やピーラーを使ったことがあると、ほとんどの人が手を挙げていただけあって、とても早く綺麗に出来上がっていました。（上写真）



煮干しだしの中に、切った具材を入れ、野菜が柔らかくなったら、おだしで溶いた味噌を加えて、出来上がり！



かつおだし・こんぶだし・合わせだし・煮干しだしの4つを試飲して、味比べ。
1番人気は、合わせだし。うどん屋さんののにおいがする・・
おいしいと言って、おかわりする人もいれば、一口飲んで「ごちそうさま」する人もいて様々でした。人によって味覚って違うのですね。
だしの味比べの後、みんなで作ったお味噌汁を実食。みんな完食。
飲み終わった後のお皿もちゃんと自分たちで洗いました。

今日のお味噌汁の味、みんなでがんばって作ったお味噌汁づくりの思い出を大人になっても忘れないくださいね。
そして次は是非、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。

今日のお味噌汁づくりの経験を生かして、
自然学校でのカレーライス作り、がんばれ～！

